阿阿学习

DR. LIU'S KNOWLEDGE

CCTV《心理访谈》特邀专家

中国国际电台《法律广场》

[illegible]

2016

COAY Books

目录
Content

- 第1节：序
- 第2节：不敢与男友亲密接触
- 第3节：找个爱我的人做爱人才会幸福吗？(1)
- 第4节：找个爱我的人做爱人才会幸福吗？(2)
- 第5节：如何开始新的情感生活？(1)
- 第6节：如何开始新的情感生活？(2)
- 第7节：相爱需要距离吗？
- 第8节：有性幻想的女人
- 第9节：爱他，但不想发生关系
- 第10节：要不要放弃被动的他
- 第11节：不再做爱，就是不爱了吗？
- 第12节：这个男友有点冷
- 第13节：我要如何鼓励男朋友？
- 第14节：我为什么期待偷情的感觉？
- 第15节：分手后我仍忘不了他
- 第16节：他为什么走不出我的心？
- 第17节：喜欢她可以吗？
- 第18节：结婚的焦虑
- 第19节：恋爱8年怕结婚，我得了婚姻恐惧症？
- 第20节：他会与女秘书日久生情吗？
- 第21节：男人就应该是事业第一感情第二吗？
- 第22节：喜欢成熟男人胜过同龄男性
- 第23节：我是不是太贪心了？
- 第24节：为什么熟睡时总是打老公耳光？
- 第25节：想原谅他却做不到
- 第26节：老公和旧情人常见面，我该怎么办？
- 第27节：老公要换一种活法
- 第28节：老公比我性致高，我该怎么办？
- 第29节：我的老公爱网聊
- 第30节：老公不愿意跟我讨论工作

- 第31节：身怀六甲，老公却有外遇(1)
- 第32节：身怀六甲，老公却有外遇(2)
- 第33节：我不想因为坏脾气失去老公
- 第34节：爱情不见了，家还能在吗？
- 第35节：维持婚姻的怎么不是爱情呢？
- 第36节：婚姻如何匹配会更好？(1)
- 第37节：婚姻如何匹配会更好？(2)
- 第38节：老公与女儿的互动有问题吗？
- 第39节：他为什么总责怪我的父亲？
- 第40节：我会在孩子心中失去分量吗？
- 第41节：我的继女难取悦
- 第42节：不知道和父亲如何相处
- 第43节：父母总是控制我
- 第44节：我的父亲爱炫耀
- 第45节：对亲人我为什么没感情？
- 第46节：我的婆婆讨厌我
- 第47节：婆婆有个坏习惯
- 第48节：婆婆总挑我的毛病
- 第49节：怎样让母亲真正快乐起来？
- 第50节：我对父母既亲近又排斥
- 第51节：如何处理好妈妈和男朋友的关系？
- 第52节：退休后妈妈情绪很低落
- 第53节：如何更好地与年长者交流？
- 第54节：下属有意集体排挤我
- 第55节：怎样保住我在公司的位置？
- 第56节：领导多疑，我咋办？
- 第57节：在职场中内向的人怎么能更快适应？
- 第58节：在职场要坚持好马不吃回头草吗？
- 第59节：5年换了4份工作，我为什么呆不住？
- 第60节：我还该对好朋友坦率吗？
- 第61节：人与人之间不是平等的吗？
- 第62节：当妈妈后我得了职场厌恶症
- 第63节：这个心理咨询师做得对吗？
- 第64节：为什么我总是嫉妒身边的好朋友？
- 第65节：真诚直率也有错吗？
- 第66节：借出去的钱总是收不回

- 第67节：她为什么会这样？
- 第68节：闺密管得宽，我该怎么办？
- 第69节：该怎样面对嫉妒自己的女同事
- 第70节：如何处理人际关系(1)
- 第71节：如何处理人际关系(2)
- 第72节：如何留住快乐的感觉？
- 第73节：为什么就是快乐不起来？
- 第74节：我到底在怕什么？
- 第75节：为什么我那么烦她？
- 第76节：生活的激情哪儿去了？
- 第77节：为什么我越大越紧张？
- 第78节：我为什么这么容易被感动？
- 第79节：每天清晨刚醒来时，我总是不开心
- 第80节：为什么巧遇会让我那么开心？
- 第81节：易受暗示怎么办？
- 第82节：人怎么那样容易怀疑别人？
- 第83节：如何应对“抱怨”？
- 第84节：脾气上来管不住，我该怎么办？
- 第85节：总活在别人的看法里
- 第86节：我为什么对她有好感？
- 第87节：为什么就忘不了他？
- 第88节：往后的路该怎么走？(1)
- 第89节：往后的路该怎么走？(2)
- 第90节：真怕再胖回去，怎么办呢？
- 第91节：探索自我有必要吗？
- 第92节：世界真的是公正的吗？
- 第93节：面对死亡阴影，我该怎么办？
- 第94节：为什么我总觉得没有安全感？
- 第95节：我为什么常做噩梦？
- 第96节：梦里的世界有意义吗？
- 第97节：为什么我总梦见他？
- 第98节：关于临界状态
- 第99节：为什么我被幻想控制？
- 第100节：我该相信鬼神的存在吗？(1)
- 第101节：我该相信鬼神的存在吗？(2)
- 第102节：心理学到底提供给我们的是什么？

- 第103节：我为什么不幸福？
- 第104节：我为什么那么在意完美？
- 第105节：为什么凡事我老往坏处想？
- 第106节：我为什么管不住自己？
- 第107节：我到底算哪里人？
- 第108节：为什么我老把自己抬得很高？
- 第109节：一穷二白的我还有理由活下去吗？

第1节：序

序

写这个集子的时候我时常在想，要为我的读者奉献什么呢？生活类似一种禅修，开始我们各自以为着参禅的目的，经过一番历练、渐修与顿悟，才知道生命是以自在的形式存在于当下，没有明天，只有今天。以当下的方式活着就不再有价值的判断，没有什么是好的，抑或没有什么是坏的，像一棵树对土壤内含物质来说，只有需要的与不那么需要的。即便是不需要的成分也在坚实自己的根系，支撑着自己抵御着风寒雨露、地动山摇的侵蚀。在这本书我期待用一种多元文化视觉来解读生活中的麻烦，很多人与自己、人与人、人与亲情、人与社会、人与自然间的冲突，因为我们认为它是问题才存在，因为在意才被深深地影响。很多问题是被我们的问题的观察方式创造出来的，改变一种观察方式或许不再是问题，甚至麻烦成为生活的滋养也不一定。那么，如何重新解读问题，如何给问题重新赋义呢？读者可跟随我慢慢去熟悉这些方式。

读这本书最好不要用看小说的方式，要陶冶情操般地每天读一小段，或者通过目录选择自己优先想读的那一节。结合着自己的生活情景来读，这样感悟与收获会比较大。原因很简单，你对某个问题感兴趣，说明你内心有这个东西，读书的时候正好是自我梳理的时候，也是与书共同创作阅读享受的时候。坦诚地说，很多问题作者可能并没有读者想得深，读者会把更深的感悟投注在阅读里，以为作者的境界也了不起，其实是读者经由书读到了自己，美化了我这个半壶水。反过来亦然，内心乏味的人读书也乏味。读书，读什么书，用什么方式读是读者自我观照的奇妙的过程。

我想通过这本书传输一种心态，生活需要的是智慧不是技巧。任何生活的经历都是生命的构成，没有多余的，也没有不恰当的。生命的价值正是人在生命历程中集结的全部体验，体验过就活过，生命结

束的时候，人不曾后悔做过什么，也许会后悔自己有什么该做的还没有做。这本书分为五个部分，分别讨论人在爱情、婚姻、亲情、人际、职业和人与自我关系中的普遍问题。这些问题或多或少会在生命的某一阶段影响我们，或者长久地伴随着我们。这本书可以帮助读者决定是否接受它，或者让它自然地消失，甚至把它变为生命的彩虹。

本书收录的内容部分选自《心理月刊》“问问李医生”栏目，在此要感谢《心理月刊》主编王晖、编辑李芬芬及同仁们的帮助。本书如果对读者有一星半点的帮助，引发读者以灵动与创意的心态去应对各自的生活情景我会感觉欣慰。我坚信人与人间的矛盾大多来自我们没有意识到个体阅历与他人阅历间存在着差异，生活法则并不存在所谓的同一性或通约性，那么人生这条道路上没有专家，能够与读者达成些许的分享吾心足矣。

李子勋

2009年3月1日

第2节：不敢与男友亲密接触

第一章　爱情的饼里藏着什么馅?

No.1

不敢与男友亲密接触

我今年28岁，有个问题一直困扰着我，就是一旦男朋友提出跟我亲热，我就很紧张、恐惧。男朋友很疑惑，以为我不喜欢他，我们之间因此闹过几次别扭。我以前交过两个男朋友，都是因为同样的问题分手的。我到底怎么了?

女性对亲密行为或性行为的畏惧既可以是心理症结，或童年创伤后反应，也可以是一种羞耻文化内化的结果，后一种情况在中国似乎还不少。心理症结根源于当事人儿童性欲的实现和发展过程，当然也涉及原欲的强度和动力指向。人由性欲引发的体验可能受到潜抑——快感缺失，或过度体验——性趣区弥漫或滞留在皮肤，如皮肤抚慰的快感，自慰引发的性满足，白日梦中想象中的激情，甚至自虐中的释放与满足等，都会使人排斥真正意义上的性行为，或难以建立性行为中的满足与快感。

童年创伤后的适应不良，尤其是性虐待，人们可能会完全遗忘这样的经历，但残留在躯体中的创伤体验“碎片”会在相似情景中被唤起，引发惊恐、痛苦与焦虑，有时是一种不安全、无助的感受。当这种体验不能被合理解释和理解，又难以克服，当事人无意识会选择回避性亲密。除非早年的创伤记忆被处理和改译，当事人能够区别哪些情绪体验是童年记忆的残留，哪些是爱情的温馨，坦诚地接纳并愿意重建感受性快感的心理能力。行为脱敏虽然可以帮助当事人接受性，但在性体验的快感上会多少保留着压抑。

最值得讨论的是文化内化导致的亲密恐惧。不同的文化会对性行为导向一种价值评判，东方的文化还会导向一种女性品质的审判。由于男人也同时存在于相同的文化环境中，双方的价值系统自然会出现

一致。比如，一个女孩轻易把自己的身体给了一个相爱的男孩，那么激情过后，短暂的温情可能会让男孩投入更深的感情，但很快男孩会在父母和文化影响下质疑女孩的品行，把对方看轻。性羞耻感当然也是女性性态度的枷锁，男孩子是直视和把玩自己的生殖器长大的，所以对身体的接纳远比女孩容易。一个自己还对身体的器官存在疑惑的女子，把它袒露给一个还没有建立足够安全感的男士是需要极大的勇气的。

每个年轻的女性在性成长过程中，面临初次发生的性行为内心既充满激动与期待，又充满着恐惧和不安。这种体验是再正常不过，这不属于上面的范例。所以，在不明就里时，解答这样的困惑就只有一个法则，听凭身体的语言，如果你感觉亲密需要不可克制，内心的激荡让你愿意完全袒露自己与接纳他人，顺其自然去品尝它未尝不可，如果没有这样的饥渴感，再爱对方也要暂时拒绝。不要认为在恋爱中应该去接受男性，或看到性学家说该怎样，就怎样。事实上，不少女子身体接受了性，心理却始终存在着一种压抑、自责，甚至是深深的不完整感。

不要认为在恋爱中应该去接受男性，或看到性学家说该怎样，就怎样。事实上，不少女子身体接受了性，心理却始终存在着一种压抑、自责，甚至是深深的不完整感。

第3节：找个爱我的人做爱人才会幸福吗？(1)

找个爱我的人做爱人才会幸福吗?

我今年27岁，正为情所困。因为我爱的人不可能跟我结婚，而爱我的人的确很适合婚姻。都说找个爱我的人做爱人才会幸福，真的吗?

为情所困也许是种幸福，如果一个人在恋爱上太过顺利难免也是一种损失。作家萧伯纳说："世界上只有两种悲剧，一种是追求的东西没有得到；另一种是追求的东西已经得到。"得不到与得到的意义有时是一样的，让人失去可以长久地兴奋、想象、期待与自我愉悦的可能。爱情是一种白日梦，因为爱是人内心的感觉，投射到相关的人身上，我们才能知道爱是什么。这跟照镜子很相似，我们对自己的认知要依靠一个"客体"——镜子。爱着的、被爱的对方正是我们的"客体"。有时我们以为被某人爱着，其实是这个人激发了我们内心的感觉。有时我们觉得自己爱着谁，也许只是因为我们堆积了强烈的欲望与美好情绪需要有谁来承受！

爱与被爱并不那么有确定的边界，因为爱与欲望一样本身是流动的，不可确定的。有时候理性帮助我们找到一种评价系统，但这些评价系统只是把我们变得更盲目。比如一个人富有、风度翩翩、有文化并追求一个女孩，但女孩感觉与他似乎没有什么激情与欲望，只有亲近的感觉，理性地解释为被爱。而对一个粗糙、没多少文化、也没有什么事业的男子，这个女孩却有着明显的欲望冲动，渴望不顾一切地奉献，理性说这是爱。这个过程很值得怀疑，谁能知道对前者的感觉是否存在一种无意识压抑，那些早年堆积的经验素材、文化价值导向都会无意识地篡改我们的感觉。当然，我们还要考虑匹配性，渴望粗糙情感的女孩喜欢同类的男子，而成熟的男子也变得少有性攻击性。女人的爱情有时就像一颗种子包裹在粗糙坚硬的果壳里，需要锋利的爪才能撕开。

解决的办法是不妨与你爱的人谈恋爱，但只和爱你的人结婚。

为情所困也许是种幸福，如果一个人在恋爱上太过顺利难免也是一种损失。爱情是一种白日梦，因为爱是人内心的感觉，投射到相关的人身上，我们才能知道爱是什么。鱼和熊掌能兼得吗?

我34岁，和小我4岁的男友相处8年，男友学历、家境都比我差。他可以给予我想要的永不拒绝、永远关注的感觉，可是他不能给予我想要的“粮票和衣服”。我犹豫了……我停滞不前，可我又需要婚姻！

人们喜欢说爱是超然的至情的，生活与婚姻是现实的。这种比喻是故意对立了两种存在。很多事物的对立只是我们二分的思维方式造成的，古人造出矛与盾的故事，正是这种对立思维作怪。其实矛与盾是统一并彼此互补的，不像我们所处的时代有些人充满了双向冲突式的神经症倾向，没有什么什么就重要，横竖是不让人开心的。没有矛不行，没有盾也不行。你是进攻型的人，矛坚且长，盾就要轻薄一些。如果你是防御型的，那么盾厚重一些，矛就要轻短，两者是互补。谁说鱼和熊掌不能兼得？谁让它们不能兼得？白马王子、红帆船等都是人因为爱而内心衍生出来的完美，你的“青蛙”相对另一个人来说却是“恐龙”。对爱情的选择也是对生活的选择，你选择一个人也就选择了一种生活。你嫁个富人，因为物质也会给人带来众多的快乐，所以专注于夫妻情爱的快乐肯定会少一点。如果你嫁富人，又希望他视金钱为粪土，情爱至上，这与他做人的本质会冲突，结果是挫败。嫁个穷人，不花钱的快乐除了电视，就是夫妻的恩爱，如果你渴望对方能给你买钻戒来证明爱你，结果还是挫败。记得当年下乡，村民很节俭，不愿意花钱取乐，每晚与老婆做爱，白天彼此就炫耀自己的能力。物质生活少一点，正好可以让人们专注孩子与婚姻，很多富裕的人顿悟了金钱的诱惑，是可以潜心下来，过简单生活，把婚姻孩子看得非常重要。不过，这样的富人都是50岁以上的人。

第4节：找个爱我的人做爱人才会幸福吗？(2)

8年已经不是一个很短的时间，一个抗战都打下来了。普通婚姻到了8年都会经历一些类似凤凰涅槃的更新与激情，或者就是彼此找到情感的依托，把专注放在其他兴趣上，婚姻生活仪式化，形成一种对婚姻的依赖而非对情爱的依赖，获得稳定与归属感。我还不清楚你与男友的关系类型，如果只是召之即来，挥之即去，而8年你还没有想好该不该嫁他，那么还是不嫁的好。让人想到曹丞相手中的鸡肋，食之无味，弃之可惜。有时候女子对一个男子不满意，是因为她还有更好的幻想，犹豫来犹豫去，拖到自己年龄不好嫁人了，梦想没了，就死心嫁他了。真到那个时候，男人春风得意，事业上升，恐怕想嫁他也不那么容易。你的叙事用了“永不拒绝”，然后又是个“永远”，这样用词其实是缺少对那个男人的信心。你说“永远”的时候，隐含的意义可能是曾有……一个女子如果确信自己心爱的男人会永远，火海都是敢跳的。被爱与需要，彼此共生所属，是每个灵魂的终身渴求。爱情像母亲的怀抱，在这样的怀抱里物质是没有那么大的吸引力的。如果爱情还没有那样的境界，一点风吹草动也会各奔东西。如果你们是同居关系，那么相处8年他还没有征服你，也没有努力证明自己的价值，那么“粮票与衣服”只是你见异思迁的一种合理化借口。你还不如勇敢地说，爱了他8年，现在累了，不再爱他，你要去寻找属于自己的归宿，或者描述为另一种爱情。生活永远在作选择，这是生命给予你的权利。这样，你的内心可以坦诚且清明，不再陷入这种类似神经症的双向冲突里。

对爱情的选择也是对生活的选择，你选择一个人也就选择了一种生活。

第5节：如何开始新的情感生活？(1)

如何开始新的情感生活？

去年的这个时候我离婚了，结束了7年的婚姻，我前夫提出的，原因是“他不再爱我了”。一直，我认为我们的婚姻是那么的美好，我们一起经营建立这个小家，一起在国外生活两年，互相依靠，我们从未争吵过。可是，当生活步入正轨，每件事都正常发生的时候，我们的感情却……我曾努力挽回，即便我心里是那么的痛……但是他非常坚持，甚至言语伤害。我自认是个坚强的人，事业上也有一定的成就，我告诉自己，过去的就让它过去吧，生活要继续向前走，而且要快乐地继续走……可是，一年过去了，我也在朋友、家人的安排下认识了一些人，但再也没有那种感觉了。上段婚姻对我影响太深了，我怎么才可以开始新的感情呢？是不是现在无法再像二十几岁时投入恋爱呢？是不是不婚也是一个好的选择呢？

如果我们怀抱着“不知道明天会怎样”的心态，那么，我们对当下的生命就会非常看重了。“我怎么才可以开始新的感情呢？不婚是否是一个好的选择？”这些对未来的提问不管怎么去回答，生活都会让这些回答成为谬误。原因很简单，一旦我们抱定独身的时候，可心的男人却时常出现，似乎要挑战我们的单身信念。当我们渴望马上成婚，那些合适的男人就瞬间蒸发，让我们感觉所有努力只是竹篮打水一场空。爱情世界的确有些奇怪，很多婚姻相处不错的，却莫名其妙解体了。一些你死我活、整日怒目相对的，却纠纠缠缠100年。记得有个喜欢阴阳五行算命的爱好者，曾问我一个问题，说人的命理如果是天定不能改变的，那么算命就毫无意义了，只能徒生烦恼。如果命是可以因知道而选择规避，那么又为什么叫命理。我回答说，任何东西，你认为它是不变的，结果就会看到它充满变数。你认为它是可以改变的，又总看到它亘古不变。爱情与命理一样，你以为你知道，其实你不知道。

情感是我们内心世界的事情，它与客观的物理世界不同。每一个阶段，生命的自我感都会不同，爱情的方式也会不一样。20岁的爱情是通过爱别人而爱自己，通过被爱知道自己可爱。30岁的爱情是因为爱自己才会爱他人，因为自己可爱才得到被爱。你渴望回归二十几岁的激情，所以见了许多人也错过许多人。有可能是你无意识回避亲密情感的一种合理化解释，根源还是在第一段婚姻分离中未曾处理好丧失与创伤。“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”，正是这种心境的写照。其实，女性的成熟应该是在30岁以后的年龄，那个时候自身的修养，心性变得宽容、豁达大度，尤其孩子出生让母性意识回归，对身边的爱人更多体贴，让男人感觉舒坦，没有那些青春的攻击、缠扰与紧迫，情爱关系也日渐平实与敦厚。一个女性总想躺在婚姻的摇床上不愿意长大，三十多岁仍保留着二十几岁的“激情”（攻击性、自我中心、过度依恋与盘剥关系）才让某些男人拂袖而去。30岁的爱情重在情爱的节制、分享，彼此取悦，而非青春时期的全然的给予，或全然的索取。

爱是一种学问，靠体验、经历的更新才会变得更聪明。在每个年龄做适合于这个年龄的事，谈适合这个年龄的爱情，不要执著于过去。如何开始新的情感生活，对你而言，重要的是要认定，现在的你是一个全新的你，没有过爱情，正在学习如何去爱。过去的你，过去曾拥有的情爱与现在的你无关，它不构成现在的你，也不曾被它影响。至于未来的你，未来的婚姻与爱情，它还不存在，现在的你也不用去为它劳神费力。如果在内心接受这样的观念，那么，就没有什么可以阻碍你展开双臂去迎接鲜活多彩的情感生活了。

20岁的爱情是通过爱别人而爱自己，通过被爱知道自己可爱。30岁的爱情是因为爱自己才会爱他人，因为自己可爱才得到被爱。30岁的爱情重在情爱的节制、分享，彼此取悦，而非青春时期的全然的给予，或全然的索取。我爱的是恋爱本身吗?

跟相恋5年的男友分手后，我的内心有巨大的失落和空白。在此之后，我不断更换男朋友，体验各种爱情。我已经搞不清楚我是不是真的在爱，我怕我只是爱上了恋爱本身。

失恋的情形很像婴幼儿断奶，新的情爱有时的确是一种弥补内心失落和空白的替代品，但有时却无疑是饮鸩止渴、乱上添乱。幽默地说，如果内心不够独立成熟，恋爱也可以成瘾。看到你的问题，觉得你似乎做了5年的爱情囚徒，刑满后加紧地逛“情人商店”，采购各类爱情。

在多元化的社会里，的确存在着这种爱情至上的“恋爱歇斯底里症”，在人类活得越来越现实的社会里，他们的确是重返伊甸园的怀旧一族。基于这样的认识，我想对你说爱上恋爱本身未尝不是一种对物欲的超脱。

第6节：如何开始新的情感生活？(2)

当然，用另一只眼睛看，你的爱情的确又大可质疑。行为治疗师会立即看出所谓的补偿行为，你其实是在给自己采用一种“暴露疗法”，通过反复的失恋来脱敏，使自己不再为爱痛苦。精神分析家会认为这是一种依恋的转移。你认为男友的离去是自己的错误，有了自我处罚的潜意识。你的困扰可能来源于与母亲分离时期的罪错感，每一次爱情你都在重复相似的体验。社会学家可能会说这是自暴自弃的道德退步。你不再想为你的情爱负责，其实谁又真的可以为做过的事负责呢！

较为积极的看法是：你的爱情方式是你的一种内心决定，没有原因也找不到真正的原因。失恋的痛苦只是一种解释，但不是原因。

同样，世界上的事也很难有一种原因，有的只是一种状态，而它的因果关系也被无限的回复——循环的互动关系淡化掉了。有的时候，我们需要原因，我们就创造了原因。“爱上恋爱本身”可能才是你现在的精神实质。你必须接受它，不要试图给自己一个理由。如果你把这种状态看成是自我实现中的情爱游戏，真想找出一个办法来摆脱的话，就自己给自己的游戏设定一个规则。有规则就有了内心的秩序，你的爱情就有了自我逻辑。

失恋的情形很像婴幼儿断奶，新的情爱有时的确是一种弥补内心失落和空白的替代品。如果内心不够独立成熟，恋爱也可以成瘾。

第7节：相爱需要距离吗?

相爱需要距离吗?

我和男友相爱10年，不见面时想的全是他的优点，可一见面，就特别讨厌他，总要吵架。他不找我我想他，他找我我又烦。这是为什么?

这样一种矛盾的情境可能来源于你的内心还不能确定你想和那位男士发展什么样的关系，或者也许你的内心存在着一种亲密焦虑。这种焦虑总是在别人对你关注的时候被激发，引起你的逃避欲望，你的问题可能来源于前者。你希望他来接近你，表明你希望与他保持一种关系；不希望他过多地来找你，表明你与他还有一定的情感距离。

当然，在情爱的角逐中有一种心理技术叫欲擒故纵，用故意忽视你倾心的人来把握交往中的主动权。这一技术在自然界生物群体中普遍存在，几乎是一种无意识行为。你觉得自己奇怪也许正是被自己的“表演”迷惑了，你对自己的本能有了初步的认识和观察。遗憾的是，情爱上的成熟是不能被教导的，这样看似曲折、幼稚的路还得自己一步一步地走。建议你要学会对自己成长的等待，留意倾听你内心的声音，等待着那瓜熟蒂落、柳暗花明的一天。

人们常说距离产生美，是因为我们绝大多数时间生活在自我的“内心现实”中，距离给予人自由想象的空间。你和男友相爱10年，你们之间还没有一种类似婚姻的契约来约束对方，维系你们感情的东西全在一种内心的、对相爱的感觉。这样的感觉需要不断地更新才具有吸引力。读你的信，觉得你是一个爱的欲望很强烈的女子。由于你们彼此分离，平日的你只能把爱的欲念点点滴滴地积攒下来，有时还不得不靠对他的幻想来聊以自慰。相见以后，那种平实的爱和抚慰也难平复你久积的激情，找茬儿吵架就成了一种情感猛烈发泄的方法。

这样的情况在婚姻中也很常见。夫妻在争吵后的痛苦比相拥相爱获得的内在体验要更加深刻。所以，你不妨把这种“循环”看做是一种

情感游戏，只要男朋友不烦，你就可以继续玩下去。当然，如果你的男友不烦，而你觉得这是一个问题，那可能是你需要在你们的关系中找一点儿问题，你要制造一种“事实”。如果你们双方都感觉是个困扰，那么，你们的交往已经到了需要作一些修正和调整的时期。相处10年，理论上早就过了关系维持的关键期，但你们真正在一起的时间并不太长，不妨叫它是关键期延迟。需要做的是，双方增进一些交流和沟通，在心平气和的时候，对两个人未来的关系作重新选择和决定。

也许你的内心存在着一种亲密焦虑。这种焦虑总是在别人对你关注的时候被激发，引起你的逃避欲望。

第8节：有性幻想的女人

有性幻想的女人

与丈夫同房必须想象他是我少女时代的初恋情人，那是青春朦胧期的性体验，很兴奋，很难忘却。我有问题吗?

其实，性也类似一种禅，只有做到物我两忘，才能达到高峰体验。男女双方要实现现实的虚化，唯一有效的方法是性幻想。性心理专家鼓励有性压抑的人蒙上双眼，通过性幻想来激发对触摸的敏感和兴奋，所以性幻想的过程是性乐自我体验的建构过程，其内容只与本人有关，与现实无关。

人的内在感觉的发生、发展具有多样性色彩。这是既丰富又复杂的客观存在所决定的，没有什么一定是对的，也没有什么就一定是错的。当你把丈夫想象成少女时代的初恋情人，你获得了性的放松和满足，那么对你而言，有效的就是对的。

另外，根据美国性学专家金赛的研究，人在少年时，性兴奋的建立是一种逐步获得经验的过程，第一次性的快感体验尤其会给内心留下一种印刻，在今后的行为模式中会无意识地去重复和模仿。你对青春朦胧期的性体验值得分析，那个时候，你的性反应可能还相当的幼稚，你的兴奋多半夹杂着自我幻想、道德的焦虑、害怕与反叛等等情绪色彩。事实上，所有人对第一次性体验都是刻骨铭心的，只有在不断的、足够的、新的体验刺激下，才会慢慢摆脱这种印刻，找到符合自我个性或品位的快感方式。

你的初恋情人只是一种内心讯号，你需要的只是等待，等待你和你所爱的丈夫之间的经验积累。真正让人担心的是那些缺乏性幻想的人，没有幻想就没有激情投入，也难以获得“登天”的感觉。不过，客观地说还存在一种极端体验。精神分析把在性爱中不关心对方是谁，不关注对方感觉，只在意自己的感官体验的人的性行为描述为：“性交的本质是一种自慰，身体只是自慰的工具。”考虑到这一点，你要更多

地关注丈夫在性爱中的感受，主动与他分享，创造新的性体验。这样你就可以在现实的爱与性幻想之间达成心理平衡。

其实，性也类似一种禅，只有做到物我两忘，才能达到高峰体验。男女双方要实现现实的虚化，唯一有效的方法是性幻想。

第9节：爱他，但不想发生关系

爱他，但不想发生关系

之前我交往的男朋友中没有一个跟我提出过发生关系的要求，我觉得很放松，因为我坚持不在婚前有性行为的出现。而现在的男友对于我的这份“固执”很是不理解，他认为恋爱是美好的，能更进一步便更好。他说他爱我，可能就因为这个他怀疑我不爱他。他喜欢哲学、生命方面的东西，我希望他能理解我，是否能给些意见呢?

对情爱的态度基本上可以看成是一个人对生活的态度，一个可以随心所欲去实现爱欲的人，生活中也比较自由，不想约束自己。一个喜欢哲学、生命方面知识的人，比较重视对生命的实现，生命是体验的集会，没有体验过的也没有生活过。换句话说，这样的人追求拥有，但不在乎永远拥有，永远有的和没有差不多没有区别，因为它也不能激发鲜活的体验。这就是为什么迷恋哲学的人都比较孤独，也容易孤独，追求生命自由与激情的人最终没有自由与激情的原因。

如果你爱他应该像他，两个不像的人爱起来的确要困难一些，但有时候生活的古怪正在于，你不像他对他才是一个刺激，是一个鲜活的体验。对某些男人来说，越难得到的东西越具有刺激性，他甚至愿意用终生与你共享（结婚）来维持你对他引发的兴趣。如果你真喜欢他，你需要让他保持适度的欲求不满，因为不满所以有体验，也因为这些不满的感受是指向你的，只能由你来满足，所以爱情就永远活着。

反过来，你也要思考，对性你有欲望吗？你渴望过吗？是什么观念妨碍你去获得情欲的实现与满足呢？如果你与男友耳鬓厮磨时内心平静如水，那我会更担心你。原因是一个女人被某些传统的、正确的观念束缚，生命就成为一种按部就班的过程，这样的女子缺少情爱的创造力。所以，你需要给对方一个站得住脚的、暂不接受婚前性行为的说法，还要暗示性地给男友一个大致可努力的期限。既然情爱也是

一种游戏，那么玩得越久是否会体验越深，其实也未必。如果你知道那男人有什么样的情爱模型，与他以往不同对他是一种刺激。你改变了他你就可能得到他，他改变了你，你也会像他过去的女友那样成为过眼云烟。不过，存在主义的观念是，如果这个男人足够你珍惜与喜欢，你一刻得到了他，在生命的延续性上，你也永远地得到了他，在你生命的某时某刻是与他分享着的，这一时刻是你生命重要的部分。

对情爱的态度基本上可以看成是一个人对生活的态度，一个可以随心所欲去实现爱欲的人，生活中也比较自由，不想约束自己。一个喜欢哲学、生命方面知识的人，比较重视对生命的实现，生命是体验的集会，没有体验过的也没有生活过。

第10节：要不要放弃被动的他

要不要放弃被动的他

我在两年前，喜欢上一个人，他风趣幽默的讲课风格，深深吸引了我。后来听别人说，他夫人两年前车祸去世了，他一直痛苦得不能自拔，我对他又心疼，又感动，我喜欢重情义的男人。之后，我开始和他联系，打电话，发信息，可能我的攻势太猛，一直以来我们也没有什么接触，他拒绝了我。尽管我很痛苦，但是两年以来，我一直没有放弃，定期打电话发信息给他，希望能给他开心和鼓励。慢慢地我觉得他也已经喜欢上我了，他接我的电话也很开心，只是他很少主动打电话和发信息给我。前两天他终于主动约我见面了，我们聊得很开心，也问了许多关于我的事，我们在一起彼此都有些紧张，很兴奋，近两个小时后他送我回家。我觉得幸福极了，每一个细胞都是开心的，但是接下来的日子，仍然和过去一样，不主动打电话也没有信息。一直以来都是我主动，我觉得好累，这种不明不白的感情我不知道还要维系多久，有时我想，干脆不要他了，我真的很累，我该怎么办?

你不曾拥有他，也谈不上你要放弃他。你要放弃的是你内心的一个影子，你被他吸引所产生的美好感觉是你内心欲望、幻想、喜悦等情绪的外化，只是以为是他的存在给你带来的。爱情永远是一个人的，你爱他就会看到、感觉他的言辞、表情、行为中也带着对你的关切，不过，大多数情况下，这只是人喜欢坠入这种感觉而已，与对方关系不大。

如果你不反对，那么你喜欢人的方式值得分析。他是外在幽默风趣、内心却饱含创伤的人，他有情欲却因为重情义而隐忍，他在爱情上“被动”（当然是在你面前），却又会回馈给你发出邀请（开心的交谈），他甚至挫败过你，但你不放弃。对应你的生活，有个男人他本身很豁达开朗，却经常受妻子的抱怨责难；他有情欲却因为有了孩

子、有了妻子而压抑；他从不主动亲近你，但也不拒绝你主动去亲近他。爱父亲的孩子永远会感觉累，因为那个男人从不会当真。申明一下，这样说不是想告诉你有恋父情结，而是要告诉你，人们对别人的印象其实是在我们内心去寻找，我们过去也曾有过的感受，会无意识地投注在被你关注的人身上。

你幸福极了这种感觉值得怀疑，这种幸福感来源于长期的欲求不满，内心压抑了许多的幻觉终于有了出口，精神分析把此称为肛欲期的满足方式。从你的叙事方式我还猜你们那两小时发生了许多的事情，紧张和兴奋放在一起使用跟描述初次快感没有区别。如果身体没有做爱，那么精神上已然是做了。好吧，不开玩笑了，放弃那个男人吧，你累了，读你的东西，从你对他的“移情”去理解他，我都有些累了。最好的解脱就是这样想，他只是在孤独与欲望不能满足时才会找你，你不是被他珍惜的那个人。

爱情永远是一个人的，你爱他就会看到、感觉他的言辞、表情、行为中也带着对你的关切，不过，大多数情况下，这只是人喜欢坠入这种感觉而已，与对方关系不大。

第11节：不再做爱，就是不爱了吗?

不再做爱，就是不爱了吗?

我觉得自己还爱他，可是身体却没有了激情。我每次都在找各种借口躲避他的需要，譬如太累、太疼，却又由衷地觉得抱歉。我甚至怀疑自己是不是性冷淡……

“不再做爱”隐含的意义如果不是“不爱”，至少也是一种对爱的拒绝。爱当然应该有多种形式，比如语言的述情、生活的体贴关怀、精神情绪的共情等等，但离开彼此身体的缠绕、肌肤的摩擦、肢体的抚爱，这样的爱的表达是不充分的。言语述情、体贴关怀、精神共情在不爱的人之间也可以发生，分享身体却一定是在亲密的两个人之间才会有。

不和男人做爱，无论你如何解释，他得到的可能仍旧是误解。最好的办法是直接告诉男友你缺乏做爱的激情，希望男友可以通过一些方式来帮助你，当然也可以是减少做爱来体谅你。这样的不做爱是男友的选择，他感觉是在照顾你，而你也少些内疚。

心理学有一种补偿与激励原则，就是做一件事，如果人可以从中获得快乐，或虽然不那么快乐却可以获得期望的利益，这个行为就被强化了，那么对做这件事就有了动力与热情。你和你的男友要思考一下如何让你在做爱中获益。比如增加性前戏，增加对女性肌体的抚爱，说一些调情或情意绵绵的话，把插入的时间缩短，并放到女性已经获得快感之后。的确，很多女性可以仅仅通过男友亲吻或手的抚爱就获得高潮。

你要做的是放弃防御，相信男友会好好待你，不会忽视你的感受。因为任何内心的迟疑都会让激情中的男友察觉，并影响他在性爱中的感受。如果一番努力后，你仍旧感觉没有准备好，不要冷落你的男友，可以通过其他方式来完成他需要的过程，让他觉得那样的做爱也不错。不要以为女人男人只有一个地方可以做爱，其实，在做爱中

去探索更多的亲密方式会带来更高的精神愉悦，而做爱中真正的快乐者是大脑（精神），不是肉体，更不是肉体的某个部位。

最好的办法是直接告诉男友你缺乏做爱的激情，希望男友可以通过一些方式来帮助你，当然也可以是减少做爱来体谅你。这样的不做爱是男友的选择，他感觉是在照顾你，而你也少些内疚。

第12节：这个男友有点冷

这个男友有点冷

我今年27岁，男朋友比我大两岁。我们交往已经一年半的时间了，但是我感觉两人之间总缺少点什么，从来没有达到过恋人之间热恋的状态。其实就感情来说我们没太大问题，跟他谈过几次，我们之间还是相爱的，但我总觉得我在努力，他却有些懈怠，这个问题他觉得是他工作太忙导致花费在恋爱上的精力较少。而且交往这么长时间，他很少碰我，从来没有热恋中情人的那种亲热，平时也就是拉拉手，最多我比较主动地跟他拥抱。我想这可能是影响我们两个感情徘徊不前的关键所在。以前我一直想不明白他为什么不喜欢碰我，我一直从自身找原因，是不是我不够有女人味？就这个问题我也隐讳地跟他谈过，他的回答让我感到吃惊："男女接吻或者男女之事总让我觉得脏。"当时我都不知道说什么了，我觉得这个想法应该不正常吧。而且在与他交往过程中出现了很矛盾的一个现象，他希望自己比我强，这个我能理解；但是当我显示出很依赖他、比较不成熟的一面，他又希望我更成熟。还有就是他说他喜欢把每一件事情都往坏处想，做最坏的打算，我觉得他是悲观主义者，而且生活中的他有些轻微的洁癖，不喜欢睡别人的床，也不喜欢别人睡他的床……

我很难过，但是因为我很喜欢他，所以我并不想放弃这段感情，对于他对"性"觉得脏这个问题我是不是该引导一下他？他这种情况是否需要专业的心理治疗？我很担心这个会影响我们之间感情的发展。但是我又不敢提出来和他一同去进行心理咨询，我怕那样会伤到他的自尊。我该怎么办？

读这段文字，有一些奇怪的感觉，如果你连帮助他正视彼此关系问题的勇气都没有，那么考虑到他的自尊，我也不便说什么！亲密而不亲昵，身体亲近而不涉及性；渴望自己强，却又不喜欢对方弱；性很脏与身体洁癖；这些叙事显然是在暗示我你描述的不少恋人间的关

系，更像是男人与母亲间的关系。很想问问你男友是否单独与母亲长大，他与母亲睡到几岁？与父亲的关系是否亲密？他父母之间是否过于矜持等等。当然，我有点分辨不清，是这些叙事刻意把我引向男友是因为恋母而形成的一种亲密不能？或者父母刻板生活而形成的习惯性的行为？我被投入一种问题，被描述建构的问题。

如果你能告诉我他对异性是否有过冲动，对哪类的女子，在什么情景下，我会好分析一点。强调与男友的亲密不能，可能无意识回避了更重要的信息。我想知道你依偎他，或抚摸他的时候能感觉到他身体的反应吗？如果有，他会怎样地终止或释放？如果没有，他怎么解释？你的描述回避了你是不是他理想的人，也回避了你们是否“性”过，有与没有差异可能很大。我不因为他对你“性趣”少就推而论之他对所有女人都“性趣”少，这样虽然分析省力，但容易出错！如果一个男人认为接吻很脏，不与你接吻，让我好奇的不是他，而是你为什么没有赶紧跑开。不喜欢接吻的男人不接吻，内心是一致的，渴望接吻却又忍耐着不接吻的人是混乱的，这是你的问题。

不管他是不是因为对母亲的过度依恋，没有完成心理分离，还是因为母亲某些情绪、行为、心态而引发脏的感觉，泛化到不喜欢性，这是他自己的事，他有权利选择一种生活。如果我们用某种文化或理论去论述他病了，目的只是在证明自己的优越感，证明自己的情爱方式是正确的。你可以选择他，也可以选择放弃他，去找在亲密上可以彼此引导、分享、共舞的伙伴。你描述的他有一种矛盾性，但真正矛盾着的是你，因为一个矛盾着的人无意识会采用矛盾的叙事语言。明知不能却还坚持了一年半，并且还想找到继续与他生活的充分理由：治好他。需要治疗的是你，因为那个男友在关系中已经得到他的满足，而你一直在饥渴中。也许是你有一种代母欲望，一种渴望救赎他人的情结。在某种程度上，他也在配合你，满足你的心理需求，虽然不是性的需求。

解决的办法是坦诚，把你的苦恼告知对方，如果男友想改变，那就教导他学习亲密与爱。如果男友不认为自己有问题，不想改变，那么你唯一能做的就是善待自己。毕竟，你不只需要与一个玩偶体验精神爱欲，还需要一个有情欲、有激情、可以兴奋起来的男人。

如果一个男人认为接吻很脏，不与你接吻，让我好奇的不是他，而是你为什么没有赶紧跑开。不喜欢接吻的男人不接吻，内心是一致的，渴望接吻却又忍耐着不接吻的人是混乱的，这是你的问题。

第13节：我要如何鼓励男朋友?

我要如何鼓励男朋友?

和男朋友在一起一年了，经常觉得他属于那种很自卑的人，我们都是在最一流的大学读博士，但是他经常觉得前途渺茫，经常对我说“怕你跟了我以后会后悔；如果我们以后不能过上富裕的生活，你不要怨我……”之类的话。开始的时候，我还能劝慰他说：“你很优秀很出色，以后会有出息的……”后来听到这些话，会觉得很没有安全感，很反感。因为我的前男友和我在一起的时候，给我的感觉是那种拼了命也要让自己的女人幸福的男人。所以，我会觉得那才是一个真正的男人带给女人的感觉。相形之下，我真的不知道应该怎样鼓励我的男朋友了。我很爱我现在的男朋友，他也很爱我。请问他是不是需要看看心理医生呢?

如果一个男人知道你的好而感觉自卑，另一个男人不知道你的好觉得自己很了不起，哪种人更让人喜欢呢？那个“拼了命也要让自己的女人幸福的男人”给了你幸福吗？如果没有，这样的男人可靠吗？相比这个总是提醒怕不能给你幸福的男人，哪种男人更聪明呢？你选择一个人，却只爱他一部分，想改变他另外的部分来满足你的内心，这样的爱是否是爱？自卑与自信是人面对生命与存在的一种心态，这两种心态在很多情况下会做同样的事情，比如都在意社会的评价系统，会按照社会游戏规则自强不息。我们可以用荣格的理论来统一这两种心态，自信是人的光明面，自卑是它的阴影，光明面越大的人，阴影也越大。自信的人在亲密关系中相对更为独立，自卑的人对关系多少有些依赖，两者在爱情中都是需要的。一个敢于在爱情中流露出不自信的人其实也很可爱，何况这个人和你一样“在最一流的大学读博士”，够胆说他自卑的人可能也没有多少。

大多数聪明的男人都有一种躁抑倾向，一段时间大脑高度地使用，精力充沛，很具创造力。过一段时间他们会陷入一种莫名其妙的

情绪低落，大脑不灵光，没有自信也缺少动力（类似抑郁）。似乎他们处在大脑的休息阶段，慢慢积聚动力，然后又像烟花那样灿烂地勃发。如果他是这样的男人，在亲密关系中给予他充分的信任与鼓励会让他身心恢复得更快。另一方面，如果一个男人在亲密中总在重复悲观的话，也可能是一种隐含的对亲密关系的否定。在生物学上，男人在所爱的人面前都会是荷尔蒙水平增高的，喜欢显示自己的，如果他没有那么爱你，无意识地让你不喜欢，他也不用承担情爱的责任。面对这样的男人，最好是对自己负责，渴望帮助这个男人只是自寻烦恼。第三种情况，一个人在社会关系中充满进取，在亲密关系中却缺少自信，原因可能出于早年与母亲缺少成型的依恋关系，面对一个类似母亲的女性，感觉不知所措。最好的方式是不要扮演母亲，如果你内心比较强势，那个男人只有以弱的方式才能找到自己的心理位置，久而久之这种压抑关系会积攒一种愤怒，通过对你迂回的攻击来释放，你越希望他怎样，他越不怎样。解决的办法只能是示弱，如果你装作比他更不明事理，那个男人就被逼到不得不主持大局的位置。事实上，好男人都是被聪明且装傻的女人培养出来的。

你选择一个人，却只爱他一部分，想改变他另外的部分来满足你的内心，这样的爱是否是爱?

爱上一个落魄的男人

我今年31岁，自己开了一个小公司，发展得很不错。最近，我发现我爱上了生意场中认识的一个男人，以前他也是一个公司老板，因为经营不善，公司已经倒闭，而他个人也因此患上了抑郁症。虽然我不在乎他落魄的景况，但我家人极力反对，认为我应该找个条件非常好的男人。我不想让家人为我烦恼，也不想失去爱的感觉。我该怎么办?

“落难的王子遇到一个美丽善良的女孩，巨大的同情心让女孩不顾一切反对之声，用真挚的爱与关怀帮助王子脱离苦难，王子也爱上了这个可爱的女子，于是他们相亲相爱白头到老。”这种童话情结几乎是

跨文化的，因为人类相信好心必定会有好报。相对来说，如果让一个高贵的公主爱上一个落魄的人，就要困难得多。中国的《 西厢记 》，莺莺爱上落魄书生，几经磨难，幸福结局还得让张生博得功名。

爱上谁不复杂，要回答为什么会爱就有点困难。你要先问问自己，是这个人让你激动，还是他的落魄唤起你的柔情，抑或是他的忧郁凸现出你的愉悦心境。如果你喜欢爱上一个需要关怀的人，那么也许你也是一个内心不那么开心的人，对他人孤苦的想象激发你内心的忧虑，你想救他也许也是在救自己。爱是一个很虚无、很不实在的词，原因是前一分钟你还爱着，因为一件事、一句话、一个眼神突然就可以不爱，甚至把爱都变成了恨。

有两个词让我可以解析你的内心，你用了“发现”你爱上，这个语境让我感觉你爱的起源不是本体的你，不是那种被欲望驱使的情欲的投注，而是一种外在理性判断。理性是一种美丽的东西，它会考虑道德、良知、规则这样的东西，唯独不考虑私欲。第二你对爱用了“感觉”这个词，如果爱还是一种感觉，那就还不能确定这个感觉是谁的。是需要的感觉还是被需要的感觉，那种感觉更像你对爱的感觉。因爱而需要与因需要而爱是心理学判断爱是否成熟的标志之一，如果能分清，那么我不会为你担心。

不过，心怀拯救欲望的女子，喜欢受苦的男子，或看不得男子受苦。喜欢感觉自己被需要，感觉自己重要，这样的感觉卷入爱中，就成为一种精神自慰式的游戏，通过救赎别人来救赎自己，结果是双双陷入爱的迷途。所以，较好的做法，用你的关怀去帮助他，把爱放在心里，直到他战胜抑郁困境，真的展现出可爱和能付出爱的时候，这样你的父母就不会再阻拦你。

如果你喜欢爱上一个需要关怀的人，那么也许你也是一个内心不那么开心的人，对他人孤苦的想象激发你内心的忧虑，你想救他也许也是在救自己。

第14节：我为什么期待偷情的感觉？

我为什么期待偷情的感觉？

我恋爱很早，先生是高中同学。他有才气，也很傲气。我喜欢这样的男人，曾为他疯狂。另外一个男人，也很优秀，是我初中的同学，彼此一直有好感，一直没有说明。他在国外已经结婚，我们MSN每天都联系，诉说喜忧。在我失意的日子，是他给我信心。因为工作的关系，他可以每年回国。我们见面后，我本以为除了我的丈夫外不会喜欢另外一个人的吻，居然不是，但我还是克制了自己。也许我只是他年少时的一个梦。他不会为我放弃什么，我也不会，如果讲到爱，我知道最爱的还是我丈夫。但是对他，也喜欢吧？或许有爱吧？不知道。

他又要回国了，我怎么办？期待那种偷东西的感觉，又知道这样不对。但是人生那么短，痛苦那么多，我可不可以放任自己？

你最后的那句话其实已经泄露出你内心的秘密。你的心已经在偷情了，身体出轨是早晚的事。因为你已经为你的可能的行为合理化，你和他的亲密已经不再有障碍，像一个直达班车已经离站，或飞机已经起飞，你坐上去了，尽管还有些忐忑不安，但似乎已由不得你，只能等待命运的安排。从人性层面来看，满足自己的偷情欲望已经比压抑自己更好，因为，如果你不去实现内心的罗曼蒂克，会出现一种未完成情结。要么你会在婚姻里生出一种怨气，要么你会突然和一个不那么妥当的人偷情，这样的一些非理性行为可能是潜意识饥渴所致。当然，有时候，婚外情只是我们精神自慰式游戏，在心里演绎与对方怎样，得到一种身心愉悦。不过，哪怕只是一种幻想式的亲爱游戏也会上瘾，这种幻想会形成一种情绪堆积，最终使你无意间成为或表演成幻想中的人，从而干出一些惊天动地的事情来。

大多婚外情有三种态度：一是对婚姻的不满，无意识地用婚外情破坏两人的关系，使婚姻解体。二是对情感的补偿，婚内缺少某些亲

密体验，形成饥渴，慢慢出现婚外情，一般很隐秘，选择的对象很安全，不会被缠扰。三是一种泛情，与潜意识中性欲被压抑有关，暧昧而不越界，亲昵而不亲密。不知道你认为你是哪一种，如果看你写的“我们MSN每天都联系，诉说喜忧。在我失意的日子，是他给我信心”来分析，似乎是介于第二种与第三种之间。可以做一个试验：关掉电脑或停上MSN两周，如果虽有一些失落感，但还能过去，那么你在暧昧体验中很快乐，其实真正发生了什么你与他反倒会生分起来。如果这两周你寂寞难熬，情绪不稳，生活索然无味，那你是第二种。那么不管你的理智怎么控制，总会找到理由让你的身体去了却这段情。当然，如果你变得歇斯底里，甚至疯疯癫癫，那么你已经迷失了，你的道德焦虑只是一种自我挣扎，潜意识你已经准备好沉溺下去，婚姻也不再是你心中的珍视。

大多婚外情有三种态度：一是对婚姻的不满，无意识地用婚外情破坏两人的关系，使婚姻解体。二是对情感的补偿，婚内缺少某些亲密体验，形成饥渴，慢慢出现婚外情，一般很隐秘，选择的对象很安全，不会被缠扰。三是一种泛情，与潜意识中性欲被压抑有关，暧昧而不越界，亲昵而不亲密。

第15节：分手后我仍忘不了他

分手后我仍忘不了他

我有一个相恋7年的男友，我不在乎他的长相、个头、是否给我买得起房子，为他我和家人据理力争，因为我只图这份感情。我们的感情在别人看来都是牢不可破的，可是他却背叛了我，在我和她之间难以抉择。于是，我主动和他分手，但我“心如刀割”，过去的生活在心里留下了太深的烙印，它们总时不时地出现在我脑海里，痛苦伴随着我，我恨他，每天都在想他和新欢幸不幸福。知情的人都说他一定会后悔，会来找我，如果真有这一天，我还能接受他吗?

你期望我解答的问题恰好会让你继续沉浸在往事的回忆中，忘记自己的现实生活。相爱7年却没有走到一起，这个分手就一定有它的必然性，很大可能是你们双方都有太多的顾忌和犹豫。解读你的故事有两层意思，一是优越、坚持、背叛，浓缩为一个词是“他竟然”；二是分手、痛苦、抱怨，浓缩为一个词是“我思念”。从这样的语言逻辑分析，我大多能判断出这7年你并不那么尊重你的男友，也不了解他，更不把他看成一个真正的男人。因为有一个潜在的声音你虽然没有说，但我能听出来：“男友应该对你感恩，但他竟然伤害你。”你说的故事仿佛是一个“农夫与蛇”的故事，但你却在思念着这条蛇。

我感觉你爱他可能只是爱自己内心的影子，或把男友当成你儿时未完成情感的替代品。在这样的爱里，你俨然处于主宰地位，与他相好分手都是你说了算。你的痛苦也许是当你已经后悔的时候，男友却没有回头。只有你知道要对相伴你7年的男友感恩的时候，你的情爱才能成熟。

相守7年，一个正常的婚姻也会结束，何况你们这样猜猜疑疑、断断续续的爱情。一个人一生的情感完成有如登山一样，开始我们胆怯、害怕，不太会欣赏风景。有了男朋友我们开始有了登山的乐趣，彼此成为对方的风景。但爱情这座山太巍峨叠复，到处是曲径通幽，

我们也免不了摔跤、迷失、分道扬镳的时候。问题是你在分手处等着他回头来找，还是继续按照自己的意愿去攀登，去寻觅更多更好的风景。也许在爬山的过程中你又遇到他，殊途同归，重归于好亦是必然。如果你遇到另一个人，另一道风景，在你选择的路径上为何不可相伴下去呢！哪怕还会有分歧和离别，只要自己坚持走自己的路，迟早会到达爱的顶峰。

如果你认为你的男友就是那峰顶，你的情感世界就此结束。如果不是，该放下时放下，轻装上阵，以坦诚的心走完自己的情感之路！

一个人一生的情感完成有如登山一样，开始我们胆怯、害怕，不太会欣赏风景。有了男朋友我们开始有了登山的乐趣，彼此成为对方的风景。但爱情这座山太巍峨叠复，到处是曲径通幽，我们也免不了摔跤、迷失、分道扬镳的时候。

第16节：他为什么走不出我的心?

他为什么走不出我的心?

他在两年前和我断绝了关系，而我却无法重新开始。我对任何事都不再感兴趣。我只是想他。我如何能脱离困境?

如果你只是在想他，那又如何能脱离困境? 你让我来回答一个几乎不可能的事。我想首先你需要在身体离婚后继续完成一个心理的离婚。心理学有种现象叫分离障碍，指孩子在慢慢长大的过程中，身体变成大人，但内心依然渴望是个孩子。当父母在时，故意幼稚化来寻求父母关怀；当父母不在时，通过寻找有母爱般的朋友或伴侣来继续扮演一个需要被关照的孩子。你的情况也是如此，你也处在一种类似的分离障碍中，虽然那个男人在空间上与你分开，但在你的内心现实里，你挫败了他，否认了已经离婚的事实，逼迫那个男人继续扮演你的丈夫，而你仍旧是有主的女人。

有的人可以通过恨来分离，但这种分离是不彻底的，因为恨其实是爱的一种反向，本质还是爱，爱之深则恨之切。心理学鼓励认同并宽容，把选择爱的权利还给他，也就把再爱的能力还给自己。你需要一种渴望去冒险和体验新情感的动力，读你的信我感受不到你真的想走出困境，读到的是一种自我沉溺。所以，在走出困境前，你有许多工作要做。首先是建立你对外部世界的关注；其次是要重新评价你的情爱观，选择一个不那么束缚你的爱情理论；第三你要开始讨好自己，对自己照顾好一点，并保持健康的心态与身体；第四是要减少过多性幻想，减少自慰或其他情爱游戏，保持一点性的饥渴力。如果你恰好是缺乏这些东西，那么就需要做一些性幻想和自慰来帮助激发自己的性欲望，以此来产生变化的动力。当这种动力达到一定的程度，你的内心就会被解构，禁锢消失，对世界和对男人的兴趣就会油然而生。

心理学有种现象叫分离障碍，指孩子在慢慢长大的过程中，身体变成大人，但内心依然渴望是个孩子。当父母在时，故意幼稚化来寻求父母关怀；当父母不在时，通过寻找有母爱般的朋友或伴侣来继续扮演一个需要被关照的孩子。

第17节：喜欢她可以吗?

喜欢她可以吗?

我本身就是个女孩子，她是个感情细腻，但比较中性的人。我十分清楚自己不是同性恋，但我超级喜欢她，感觉非常的好，有很多女孩子喜欢她的。她说她的心中第一的位置已经有人了，也是个女孩子哦。最近我们的感情升温了呢，但她说，最多我可能依赖上你，但不会爱上你。有些难过哦，怎么对待这份感情呢?

你爱她，并因为知道她的存在而愉悦这就够了，至于对方是否接纳你是对方的事情，不过稍微的坚持，定期向她传达你还爱着她也许会增多机会。就我个人来说，感觉世界上最唯美的情爱可能就是两个女孩之间的恋情了，对同性的喜欢在心理意识上是对自己的接纳。人在自我认同的路上是需要有一个镜像陪伴的，如果一个人有一个亲密伙伴，犹如双生子，穿一样的衣式、喜欢同一样东西、玩同一种生活游戏，因为接纳对方而接纳自己。女孩子间的恋情有时会让我们想到母亲的怀抱，似乎她们在彼此重温在母亲怀抱的过程。性学界曾把女性同性性爱看成是人类最健康、最安全的性生活，因为她们没有体液的交换，所以不会传播任何疾病！

每个个体在成长中，都会经历一段同性依恋的过程。人的性发育过程是自体性快感（幼年），同性快感（少年），异性快感（成年），最终又回到自体性快感（老年），所以同性间的依恋是非常自然的。我少年的时代也经历过与一个同性好友依恋的过程，至今仍是铁哥们儿。现在同性爱似乎在增多，很多专家归结为多样化文化的影响、性观念的自由决策等，我觉得还有一个重要的因素就是我们叙事的方式改变了。过去，人们并不把同性依恋看成麻烦，是因为认为这样的现象是太正常不过了，而少男少女依恋就会受到非难。现在，由于心中有了同性恋概念，对同性之间的依恋就产生了敏感与排斥心，

结果造成同性爱的泛化。世界就是这样，我们的内心观念变了，视觉就变了，存在也随之而变。

自然界同性依恋也很常见，但对于自然生物来说，繁殖后代的意识是超越一切的，所以，到了性成熟，都会自然地去寻找配偶。人类曾经也一样，基因的遗传也是超越一切的，不过，在最近相对和平的50年，人口爆炸，环境拥挤，能源匮乏，给人类集体无意中带来存在的压力，繁殖不再被鼓励，而是被限制。通过自然法则我们可以断言不以生育为目的的同性爱与同性婚姻必定增加，直到人类人口保持在一个安全的数量为止。其实，动物物群也一样，当群体过大，草地不够生存的时候，繁殖停止，雌性不再发情，它们只呆在同性的圈子里，人类正处在相似的情景里！

每个个体在成长中，都会经历一段同性依恋的过程。人的性发育过程是自体性快感（幼年），同性快感（少年），异性快感（成年），最终又回到自体性快感（老年）。

第18节：结婚的焦虑

结婚的焦虑

我快要结婚了，但是我现在心里非常害怕，我甚至都不知道自己在害怕什么！我不是不确定他对我的感情，我也非常确定自己对他的感情！

他最近刚刚换了工作！从一家网络公司换到国家机关，工作环境的变化使我们的关系突然改变了很多！以前他工作很忙，我可以在工作上给他出主意，帮他做一些文案或是修改一些东西，他经常跟我说的话就是“执子之手，夫复何求”。那段时间尽管我们都很辛苦，但我感觉很幸福！但现在他在国家机关，工作很轻松，没有什么是我可以帮他的！我突然觉得我们少了很多的共同语言！我觉得很不安全了！我不知道我要怎么做。

其实婚前恐惧症是没有原因的，当你还不确定什么的时候却必须面对作一个不再更改的决定，由此而产生的焦虑。男友的工作变动只是你的解释，正如一件事需要有一个原因的话，原因自然就出来了。如果这个变化真的影响了你对爱情的内心感觉，那么在“因需要而爱和因爱而需要”间你选择哪一个呢？这句话似乎被你改译为：“因被需要而感觉爱，因不被需要感觉不爱。”你给我的感觉是缺乏自我认同，你的价值是需要被你的所属者认同才存在。如果用心理学来解释，你缺少在客体关系中被无条件接纳与认同的经验，这个男人只是你的客体投射，由此完成你未完成的心理情结。

不知道你对他的爱是一种独立的、成熟的女人的爱，还是一种幼稚的、爱担忧的孩子般的依附。你害怕自己是多余的，不重要的，所以你难以适应一种平等的情感。成熟的爱有一种自我完成的色彩，它本身是完整的，自我愉悦的。你爱一个人，可以静静地欣赏他，伴随他，当他忙碌的时候，不去影响他，也不会感觉被冷落。当他快乐休闲的时候，你会与他共情，为他的悠然自得而喜气洋洋。同时，成熟

的爱懂得合适的诉求与主张，当男人忙的时候你帮他，当他闲的时候，你要求他帮，这样的婚姻才有婚姻的味道。其实，应该是你对他说“执子之手，妇复何求”的时候了，轮到你需要那个男人对你表示关怀与帮助的时候，相信自己是重要的，你就能从对方眼里看到这种重要。你的恐惧与婚姻无关，与失去一种熟悉的客体投注有关。

成熟的爱有一种自我完成的色彩，它本身是完整的，自我愉悦的。你爱一个人，可以静静地欣赏他，伴随他，当他忙碌的时候，不去影响他，也不会感觉被冷落。当他快乐休闲的时候，你会与他共情，为他的悠然自得而喜气洋洋。同时，成熟的爱懂得合适的诉求与主张，当男人忙的时候你帮他，当他闲的时候，你要求他帮，这样的婚姻才有婚姻的味道。

第19节：恋爱8年怕结婚，我得了婚姻恐惧症?

恋爱8年怕结婚，我得了婚姻恐惧症?

你好！我是一名普通白领，和我男朋友已经交往了8年，我们是大学的同学。但是到现在为止我一直非常抗拒婚姻，总想到结婚后要涉及到财产权益的问题。还没有结婚就想到离婚会非常麻烦。我认为现在两个人在一起的状态很好，想在一起就在一起，不想在一起就马上可以分开，没有必要有任何的责任。我朋友说我有婚姻恐惧症，是否真有这样的问题呢?

好像不能算是标准的婚姻恐惧症。这种状况在婚姻前也是渴望婚姻的，并没有觉察有什么不对。谈及婚姻时会产生一种轻度的兴奋与恐惧，多半未意识到恐惧与结婚有关。随着婚姻日期慢慢地逼近，焦虑越来越严重，以至于歇斯底里发作，客观上使结婚这件事泡汤。最经典的要算朱莉娅·罗伯茨演绎的《落跑新娘》。不过，不管一个人对婚姻的恐惧有多强，只要她还是想结婚的，总会遇到一个男人比较安全，耐心，不着急，像脱敏治疗般地让你平息恐惧。或者，遇到一个梦中白马王子，还在一种热恋中，来不及多想已经嫁了。你不愿结婚显然不是潜意识中的抵抗，而是理性思维的结果，要算是一种生活态度。21世纪的人都有一种自在的生活态度，不太能容忍别人，爱情是简单的，生活却极其复杂。

为什么潜意识会抵抗婚姻呢？心理学有些说法，比较常见的是早年与亲人间的关系模型。孩子在与母亲或父亲的关系中体验到一种矛盾的感受，如依恋与分离，安全与害怕，亲密与冷漠……孩子小时候长久处在这种情境中，长大后难以形成稳定的对亲密关系的信任。在陌生人面前感觉很自信，行为得体，情绪稳定，与相爱的人在一起却感觉不自信，自我挫败，言行不能自如。当然，我不太喜欢这样的解释，因为这样的因果推论会让人感觉自己似乎有障碍，非要经过自我成长与关系更新才得以解决。另一种解释是最能走入婚姻的爱情一般

是恋爱的前两年，因为相处久了，互相探索与好奇的动机就丧失殆尽，结婚的意愿也变得低下。

不过最好是用接纳的方式来解决。如果我们承认人是不同的，人对情感与亲密距离的需求也是不同的，就像大自然有独居与群居动物一样。独居的动物只在发情的时候会与异性在一起，群居动物则不管有无性兴趣，彼此依恋是生存所需要的。全当自己是独居动物好了，喜欢的时候在一起，但各自有自己的巢与领地。如果我说婚姻中的男女其实还是精神层面的独居动物，你会怎么想？唉，相爱8年的你依然还没被那个男人控制（也许是他想娶你的原因）真是不简单。还有那个男人，爱你8年依然没有迷惑或征服你，内心也真够柔软。世界就是这样，上帝把自己造成什么样，就照单全收吧，至于别人爱怎么说就让他说去好了。

为什么潜意识会抵抗婚姻呢？心理学有些说法，比较常见的是早年与亲人间的关系模型。孩子在与母亲或父亲的关系中体验到一种矛盾的感受，如依恋与分离，安全与害怕，亲密与冷漠……孩子小时候长久处在这种情境中，长大后难以形成稳定的对亲密关系的信任。

第20节：他会与女秘书日久生情吗?

他会与女秘书日久生情吗?

我一直很信任自己的男友，相信在创业期间的他不会有二心，我们恋爱了6年多，感情也一直很好。但是，最近我心里却有了一些顾虑。男友公司发生了一些令人非常头疼的问题需要立马解决，在家里我提议跟他一起去了解并解决问题，他直接说："你去没有用，让秘书跟我一起去。"时不常地还会在我面前说秘书真不错。他的秘书是刚毕业的女大学生，天天面对，他们会不会日久生情呢？还是我多心了？

人的感觉有时很奇怪，似乎真的存在一种预感。对女秘书的担心，可能不是男友说了什么，而是你们两人关系本身出现了微妙变化，你只是在对原有的变化作了"合理"的解释。人惯常的思维方式是因果的，如果你需要"因"，就可以看到有个"因"，往往"果"却是在"因"未曾出现时已经有了。你不担心你与他的关系，你不会在意谁在他身边，如果你担心了，担心的事很可能会变成现实。担心在意是事物发展的催化剂，因为担心，你会敏感，这个时候你的观察、分析、判断都变得不客观，结果，担心的事预兆般地发生了。你会说你早知道……其实正是你把一个原本不太可能发生的事情催化出来。

心理学说人与人的关系存在一种"投射性认同"，你会把你的怀疑、敏感、担心投射给你的男友，男友原本没有意识到，结果被你提醒就感觉到。刚开始他声辩、解释，甚至生气说这绝对不可能，但你每次提醒他都让他看到自己对那个女孩的确不一样，结果在你的"提醒"下，他感觉到自己真的喜欢那个女孩，接下来，他不再需要你提醒会把"革命"进行到底。提醒对方做什么，不做什么，结果往往是该做的不做，不该做的反倒做了。心理学有个试验，给孩子一块钱，说你买什么都可以，就是不能买雪糕，结果孩子整天都想着雪糕，尽管第一次他克制住自己，没有买，下一次得到一块钱，他会飞快地去买一块雪糕来吃。

最好的办法就是信任你的男友会处理好与女秘书的关系，在你们的关系中、交流中，那个女性并不存在，谁都不会妨碍你们的关系。你的内心是坚定的，你的男友也会感觉自己对你是坚定不移的。因为两个人之间的关系是微妙的，你内心的东西无意识会传递给他，哪怕你什么都不说。甚至，两个人彼此间的感觉谁也说不清什么样的感觉是自己的，什么是对方投射过来的。相信自己的信任与坚定会投注般地进入对方的内心，让他始终感觉这些信任与坚定是发源于自己的。

心理学有个试验，给孩子一块钱，说你买什么都可以，就是不能买雪糕，结果孩子整天都想着雪糕，尽管第一次他克制住自己，没有买，下一次得到一块钱，他会飞快地去买一块雪糕来吃。

第21节：男人就应该是事业第一感情第二吗?

男人就应该是事业第一感情第二吗?

我今年28岁，一年前结识了一个公司的老总。他很喜欢我，也渴望跟我结婚。他很有责任心，也很会生活。但他总是很忙，没有时间陪我，总对我说男人事业是第一位的，其次才是感情。我认识的许多男性朋友也是同样的说法，这是注定的吗？有深层的心理解释吗?

这个问题是个大众性的还是个体化的？是不是与个人的经历以及人生体会有关呢?

我们需要从生物的本性上去看待这个有趣的问题。生存的需要（吃）与繁殖的需要（性）谁更重要呢？生物界或动物界生存的最终目的似乎还是隶属于繁殖的需要。如大马哈鱼为了达成繁殖的目的，不远几千里逆流而上，返回阿拉斯加故里。它们不吃不喝，轻装上路，甚至萎缩掉多余的器官，包括胃和肠，产子后坦然死去。男人女人虽然是人，但在人的胚胎时期，生命的发育过程似乎重现返古，生命先发展生殖系统，然后才是胃肠系统。从这点看，不管男女，性是先于吃这件事的。

在很多个案研究中，发现男人对女人的生物学渴望，要先于对金钱的渴望。人的儿童性欲的旺盛与否，决定孩子未来的社会动力。为什么这样呢，因为在孩子小的时候，欲望更趋于本能趋力，心智还没有被社会文化内化或浸染。所以可以说性欲望是所有欲望之源。很多青年人可能是因为性与爱的饥渴与挫败，才把内在趋力转向对金钱事业的渴求。这也可以解释为什么英俊的男孩或漂亮的女子都不那么勤奋。古代戏剧里，男人要赢得美人归，书生先要去读书求功名，商人要赚钱置田地，将士要征战建功勋。

金钱与事业可以给人带来某种自我价值感，权力和物质满足，其实这些欲望只是性欲的替代品。不过，事业第一感情第二是一种男人的经典托辞。因为对男性来说，泛性是一种生物本能，生物界雄性总

是极少数，雌性是主体，雄性天生就不是始终如一的主儿。文明与爱的神圣性使人类发明了一夫一妻的情爱哲学，这让男性的集体无意识中的泛性色彩深受压抑。所以，在某种意义上，地位、事业、金钱、艺术造诣、职业成就都可以帮助变相实现性满足，同样也会在性爱实现上获得相对自由，如雄孔雀有了更美丽的羽毛。情感当然不是最重要，但性满足是重要的，不信，当男人要你时，你对男人说：希望事业成功后，再与我上床。100个男人99个都不会答应。

金钱与事业可以给人带来某种自我价值感，权力和物质满足，其实这些欲望只是性欲的替代品。所以，在某种意义上，地位、事业、金钱、艺术造诣、职业成就都可以帮助变相实现性满足，同样也会在性爱实现上获得相对自由，如雄孔雀有了更美丽的羽毛。

第22节：喜欢成熟男人胜过同龄男性

喜欢成熟男人胜过同龄男性

我今年26岁，研究生刚毕业，虽然目前有一个同班男友，但我发现自己更喜欢成熟男人，也更关注成熟男人。也曾自问，是不是自己太虚荣了，想找一个不需奋斗就很温暖的家，可以衣食无忧？仔细考虑下来，发现并不完全是，还是否定了这个想法。想来想去，不得其解，只是更乱了。

如果你真是这个年龄的女子，80后，那么你的困惑是暂时的。把爱与婚姻分开，这不是真情的倒退，倒是人性的成熟。现代婚姻文化有许多违背人性自然的地方，现代文化追求一致性，希望人都按照一种道德模型来生活，对个性的压抑是必然的。倒不是现代文化不好，原因是它追求的是社会形式的进步，而非追求个人的张扬。后现代比较倡导多样性，做事不先考虑文化认同或社会认同，更多是自己觉得好就去做了，至于未来如何并不那么重要，重要的是当下的满足与坦诚。

这是后现代人的一种解决问题的思维模式，不看对错，看是否有效。如果你想快速得到一种较好的生活环境，你当然有权力去追求成熟一些的人，或生活境遇较好的人。没有人可以向你说不，除非你内心希望自己是一个纯情的人，但实际不是，你不想让自己知道，烦恼由此而生。其实，婚姻男人可以比女人大好些也是一种跨文化现象。通常女性第一次情爱会发生在跟自己相差5岁以内的男子，第二次情爱就可以跨越10岁左右，那么到了30岁以后，就多大的男子也敢嫁了。成熟的男人给人一种安全的感觉，不是他们变得纯情，而是他们老练，让你觉察不到他们泛情。当然，因为你小，你具有生理优势，也拥有撒娇、任性、懒惰、以自我为中心的权利。

感觉你的困惑不是你想什么，而是你缺少与诚实男子打交道的信心。爱情需要清身侧，尤其是成熟的男人比较矜持，如果你身边还有

一个男友，寄希望他来追你抢你，玩一把被爱情征服的游戏，这是白日梦。当然，我也不愿意解释你存有恋父情结，恋父恋母是儿童心理成长的必经之路，不管男女，内心对具有父性和母性的人都有一种自发的亲近感，或在婚姻生活中无意识想诱导对方去表现出这样的父性或母性。这种无意识的亲密感，是心灵的回味，只有很傻的女子才会把这种朦胧当做爱情，我猜你肯定不是。

通常女性第一次情爱会发生在跟自己相差5岁以内的男子，第二次情爱就可以跨越10岁左右，那么到了30岁以后，就多大的男子也敢嫁了。

第23节：我是不是太贪心了？

我是不是太贪心了？

我今年31岁，结婚4年。在外人看来，我的婚姻是很幸福的，老公有一份不错的工作，也很包容我，但我从他那里总是得不到交流的快感，可以说能够交流的话题很少很少。而我理想中的另一半应该是既能包容我，又能跟我产生思想上的共鸣。我是不是太贪心了？

交流其实并不是量的问题，而是交流的质。夫妻的交流也不是靠嘴与耳朵，更多的是互动的行为和默契。比如教育孩子，一个唱红脸，一个唱白脸，虽然说的不一样，暗地里互相配合、调和与平衡，这也是一种交流。有些家庭不怎么说话，一说话就吵起来，互相拉开距离，少说话，其实也是一种交流和默契。坏就坏在我们拥有一些华而不实的观念，以为夫妻不怎么说话就等于没有交流。

人际间的交流分三个层面：一是语言的，相信耳朵。就是心里想的，通过嘴到达对方的耳朵，再到对方的心里，这种交流往往会发生许多的误解。因为大多数人心里怎么想，说出来就不是那么回事了。这个过程干扰的因素很多，如对语言的应用，面子观念，自尊，价值取向都会歪曲内心的本意。同样，耳朵听到的与我们对词汇的理解，想听的期待有关。想听甜蜜的，会把普通的关心看成冷漠，想听附和的声音会把好的建议和提醒当做讽刺。二是行为的，相信眼睛。心里怎样想就怎样去做，将心比心，感受到累的滋味，看到对方累了就让她歇着，先把孩子安顿好，再把厨房的事务都担下来。知道情绪低沉的滋味，看到对方心绪不佳，承受一些埋怨而不辩解，等对方情绪改善后再作必要的解释。行为互动是一种相对不太容易曲解的交流，但还得日久见人心，有时候自认为好的东西对方不一定领情。第三是心的交流，相信感觉。这是一种难以言述的共情和默契，表面上风平浪静，心与心之间却有千丝万缕的联系。很多信息不必要说，也不必刻意去做，一个眼神，一个微笑就尽在不言中。

心与心的交流才是一种人类高级的交流，这有一种互相共情与互相融入的感觉。什么东西说出来就白了，轻了，含在口里，融在心里，心心相印那才是真正的交流。这种交流可以用这样的词汇来形容：包容，欣赏，无条件接纳，感恩，全方位分享。你的先生也许正是这样的一种心的交流，你还停留在信任耳朵和嘴巴上。增加自己的共情能力，发展彼此内心的感觉可以使你摆脱烦恼。

心的交流是一种难以言述的共情和默契，表面上风平浪静，心与心之间却有千丝万缕的联系。很多信息不必要说，也不必刻意去做，一个眼神，一个微笑就尽在不言中。这种交流可以用这样的词汇来形容：包容，欣赏，无条件接纳，感恩，全方位分享。

第24节：为什么熟睡时总是打老公耳光?

为什么熟睡时总是打老公耳光?

我结婚已快两年，但在一年前左右，我曾在半夜里熟睡时多次抽老公耳光。结果连自己都给弄醒了。老公似乎还怀疑我是不是存心的，我自己都觉得很奇怪，因为我每次都睡得很熟，但每次都打得很准，我怀疑自己闭着眼，在完全没意识的情况下，怎么能做到这点。我是不是心理某方面出问题了才会发生这样的情况？到底是何原因呢?

乍读起来是有些匪夷所思。不过你给出的信息残缺不全，没有告诉我每次发生抽打之前，有无特殊的生活细节，抽打发生有无规律，婚前有无睡中抽打过什么，有无夜游史，伴随抽打有无梦境，梦境大致是什么？抽打得重还是象征性的，是不是每次都会醒，是自动醒，还是被老公唤醒，醒后瞬间的感受是什么，内心有无解释，常有的解释是什么，最难启齿的解释又会是什么，对打脸有无什么联想，以及老公有过什么样的回应等等。这些信息对我解释这个情景非常有用，如果没有，就只能是猜猜看。这个熟睡事件不能看成一种单纯的梦，因为现实层面发生了抽打行为。当时的你可能处在潜意识状态，你看着他的脸打下去，但意识中你觉察不到你是醒的。这种失控交错的现象生活中也有出现。比如你趴在桌子上睡午觉，有人进来拿走桌上的东西，你醒来后以为是做梦，但一看那东西的确不见了，你有些分不清那种亦真亦幻的感觉。梦游也是这样的情形，人睡着，但眼睛却睁着，在房间里走来走去，却不怎么碰到物体，还会回到床上继续熟睡。

打人耳光通常的意思是对方做了让自己丢脸的事，这种文化定义会诱导我们解释说你内心怀疑老公有什么不检点的事，因为你的理性不愿相信老公可能做，或者害怕面对真相带来的深重创伤感，把愤怒压抑在潜意识里。所以，半梦半醒的时候意识松懈，控制不住想打他

的脸。但同样的解释也可以是发生自己做了或渴望做不那么符合内心道德的事，通过抽打老公来象征性地谴责自己。但这样的解释过于理性，不太像是一种正确的解释。梦是象征的语言，象征的意义就是用一种东西来表达另外一种东西，解释的是梦中的隐喻。古老的犹太法典说："一个未经解释的梦，是一封未开启的书信。"从经典精神分析来解释的可能是，抽打象征着性的渴望，或与梦中的人做爱。当然，很多人会以为对男人来说，这种解释是有根据的，因为性行为的时候通常具有侵入与抽"打"的是男人，女人渴望性应该是被侵犯，被打。其实不然，现在的女性骨子里也不像维多利亚时代（弗洛伊德创造精神分析时）那样被动与保守。不少的女性愿意在性行为中保持主导。不过，按照荣格所说梦是一种补偿作用，那么你在半梦半醒时的抽打更像是自慰，是性压抑，是得不到满足的结果。如果一个男人是功能不良的，拨弄（轻轻抽打）它试图让它勃起是最常见的女性行为。没有比在性方面总得不到满足却还要顺应地表示满足更让一个女人心怀不满却又难以言谈的事情了，压抑由此而生。那么，为什么是脸？可能睡觉的时候只有脸是裸露的，手接触的时候才能达成皮肤之亲。还有一种解释，脸是头的一部分，拍打头部，梦的象征仍旧是自慰或渴望对男性的抚慰。

当然，以上解释连我自己也不满意，以为解读梦应该是私底下一对一的面谈，这里所说不要当真。

古老的犹太法典说："一个未经解释的梦，是一封未开启的书信。"

第25节：想原谅他却做不到

想原谅他却做不到

我和老公是大学校友，一直以来我们都过得幸福快乐。但从2000年他工作上有了一点成绩后，我们开始有了矛盾。原因是他经常去洗浴、唱歌房等场所，而且对公司的年轻女同事照顾有加。一个月前我发现他有外遇，对方是他公司的一个文员。当我知道这事后，他马上和那个女人断了关系，并要求她辞职，他也一再地表示后悔。现在的问题是，我也想恢复到以前的日子，可是他对我好，我就想是不是他曾经也对那个女人这么好过，我感觉他的一切都是脏的，我无法说服自己接受他，可我也真的想挽救这个家。

回答你的问题，我们先来分享一个故事。一只鳄鱼抓住一个小孩，孩子的母亲赶来哀求鳄鱼放了自己的孩子。鳄鱼说："我可以放了你的孩子，前提是你要猜到我接下来要对你的孩子做什么，猜错了别怪我把你的孩子当晚餐！"母亲说："我相信你是一条守信诚实的鳄鱼先生，我知道你接下来就是想吃掉我的孩子。""你猜错了！"鳄鱼狡猾地说，"你不能再抱怨我吃了他。"母亲坚持说道："鳄鱼先生，如果你吃了我的孩子，就证明我猜对了，所以你不能吃掉他。"

把这个故事改个样子。一个疯狂（madness）的念头（他跟人睡过，他是脏的，我无法再接受他）抓住了你，婚姻赶过来哀求madness放了你，因为婚姻不能没有你。狡猾的madness说："那你猜猜我接下来要做什么，猜对了我会放了她。猜错了，嘿嘿……"婚姻说："你是一个守信和诚实的madness，我知道你不想让她原谅她的先生，让我（婚姻）难以存在下去，你在想如何破坏我这个婚姻啊。"madness眨巴着小眼睛狡猾地说："可怜的婚姻你猜错了，我没有这样想，因为那个男人做了糟糕的事，厌恶是他罪有应得。现在我不能放掉这个受伤的女人，你也不能再怪我破坏这个婚姻。"如果是你该如何回答呢？你会聪明而理智地说："尊敬的madness，你不能再阻止我们夫妻和好，

因为如果你这样做，就证明我猜对了！”读懂这个故事，你会知道妨碍你的心情和你的婚姻的不是你的先生，而是你内心疯狂的念头，如果你任由它摆布，那么，最终用破坏性情绪撕裂、肢解婚姻的人是你，而不是有错的他。

妨碍你的心情和你的婚姻的不是你的先生，而是你内心疯狂的念头，如果你任由它摆布，那么，最终用破坏性情绪撕裂、肢解婚姻的人是你，而不是有错的他。

第26节：老公和旧情人常见面，我该怎么办?

老公和旧情人常见面，我该怎么办?

我今年33岁，我先生刚参加工作时，曾经跟一个比他大几岁的已婚女人有过一段时间的性关系。当时我先生和那个女人都远离自己生活的城市，常年在外地工作。那女人声称自己婚姻不幸福，但后来她回到原城市工作后就又若无其事地回到了原来的婚姻里。她是我先生的第一个女人，曾经在他们以前来往的邮件里对我先生说“想念你处男的体香”（我偶然看到的）。

现在很多年过去了，可是那个女人每次来到我们所在的城市都要给我先生打电话，约饭局。虽然听起来不是他们的二人饭局，而是说还请别的什么人，让我先生一起出席，但我心里还是很不舒服。

第一次跟那个女人见面，是我和我先生谈恋爱时，那女人送了我一个见面礼，是一件很性感的睡衣——让我觉得她希望我先生跟我在一起时会想起他们在一起的性事。之后她再来，我先生跟她吃饭就没再叫过我。每次她来电话我就很不舒服，总觉得她有什么企图。而我先生从不拒绝她的邀请。

现在他们在工作上没有任何关系，我先生完全可以不跟她有来往，而她是不是也应该跟我先生保持适当的距离呢？我的这种不愉快是不是出于不必要的嫉妒？对于这个女人每次给我先生的邀约，我该听之任之，还是跟我先生说出我的心结呢?

其实你的听之任之的态度是你先生坦然地继续与对方交往的通行证，首先这件事责任在你，意识层面上你似乎表现出一种豁达与对你先生的尊重与信任，获得你先生的好感，但在无意识层面你是一种愤怒，看看你的叙事方式有多么细致就说明你有多么在意。你表面豁达，内心却时时促狭。你对那个女人隐藏着强烈的妒忌，因为你的内心对你先生美好的感觉被这个女人的存在败坏了，尤其是那句“想念你处男的体香”，差不多对你的情感是致命的。你为什么要表现出这种大

度是需要分析的，因为不自信，还是因为你过于善良以至于不知道该如何面对。愿意接受先生过去情人的“性感睡衣”让人感觉有点匪夷所思，这差点让我联系起白雪公主与那只有毒的红苹果。这睡衣里面的隐喻太复杂，太难确定，还不如顺手把它送给一个不那么亲近的人。

对你先生来说，也许是你给了你先生一个误解，以为你是一个大度的女子，才这样随心所欲与之来往。不过，你的叙事诱惑我去产生歧想，婚姻还应有一些基本的准则。一个婚内的男子不应与一个有过多次密切关系的女子保持私下接触，更何况是一个性启蒙老师。人对第一次性快感有一种印刻记忆，甚至构成自己性高潮的基本身心模型，并发展一种对这类女子的精神迷恋。这种内心印刻与依恋形成的亲密模型有时很难被岁月的流逝销蚀。当一个男子与这样的女子接触，内心会产生极强的欲望（情欲反刍），加上男人习惯有一种自大心理，会非常自然地把拥有过并依然爱着自己的女子当成是私有的。所以，不与有过亲密关系并依然喜欢自己的女子私下来往，应该是婚姻的男性法则。在这点上，不要相信道德与良知，它们不具有约束这种关系的能力。

你应该立即说出你的不快，除非你害怕那个男人会不爱你，而你还离不开那个男子。

不与有过亲密关系并依然喜欢自己的女子私下来往，应该是婚姻的男性法则。在这点上，不要相信道德与良知，它们不具有约束这种关系的能力。

第27节：老公要换一种活法

老公要换一种活法

最近我老公正在积极准备移民加拿大的材料，对此，我很不能理解。在国内，他有一份高薪工作，也是部门的负责人，我是大学老师，应该说生活还是很富足、安逸的。可是移民到加拿大，一切又要重来，能否找到工作还是一个问题，会面临很多困难，可他说要换一种活法，一成不变的生活没有意义，人的一生就是短短的几十年，要让自己生活得更加精彩。

换一种生活就是换一种人生。现在人并不完全是为了更好去改变生活，更多是为了体验，或对存在的好奇去改变生活。我们已经进入了后物欲时代，或被称为后现代。工作不再是为了生活，生活也不再是为了安逸与舒适，而是为了增加人生的内涵。在存在主义大师尼采惊呼“上帝死亡了”以后50年，后现代有人惊呼“哲学死亡了”，因为人们不再为目的活着。生命愿意按照一种自然的流动与生成去完成，没有既定的方向与期望，只是依照变换的意愿去改变生活方式。后物欲时代指那些已经满足于生活温饱的人，而你与丈夫正是这样的一群人。现代主义者认为可能是物欲的满足引发了人巨大的无意义感，如果不是展开对心灵或信仰的追求，人们必定会陷入一种生活的盲目。

后现代者的特征常常有这样三点：一、追求舒适，但不迷恋舒适；二、追求内在酷的感觉，既不彰显个性，也不顺从共性；三、追求生活的刺激与不确定性。现在有种世界公民，他们居无定所，喜欢在全球哪儿呆就呆上一段，厌烦了就换一个地方。当然，常常他们有一种本事，会英文，可以到任意的地区找到工作。一个后现代的中国人，多少有些需要改变身份。不是说中国人不好，而是作为一个美国人或加拿大人，要去世界的任意角落签证要自由得多。当然，随着中国经济的强盛，这样的差异会变小。

增加生活的体验的确可以提高生命的价值，体验即是生命。想想我们一生究竟可以经历多少，生活的刻板重复对后现代人来说是一种生命的浪费，从一些脑力劳动者去爬珠峰，财富精英去乡村挖地，你会看出这个世界似乎在惊人地逆转。要保持快乐，后现代人必须时时地去寻找存在的意义，刺激冒险在所不惜。改换身份也许只是你先生战胜内心无意义感的一种行为，因为，现今的中国，移民去加拿大并没有多少物质的意义。那么，问题是他没有想到婚姻是两个人的，他进入了后现代，而你还在现代与后现代之间的混沌边缘上流连。

换一种生活就是换一种人生。现在人并不完全是为了更好去改变生活，更多是为了体验，或对存在的好奇去改变生活。我们已经进入了后物欲时代，或被称为后现代。工作不再是为了生活，生活也不再是为了安逸与舒适，而是为了增加人生的内涵。

第28节：老公比我性致高，我该怎么办？

老公比我性致高，我该怎么办？

我，27岁，结婚一个半月，在一家外企工作。老公是教师。因为他晚上下班很晚，所以晚上我们吃饭很晚，吃完饭之后就不想动了，就想看看电影然后睡觉。可是他很想过性生活，而且必须是两天或者三天一次，很规律那种。可是我总是没什么兴致。于是他就不理我，基本上一整天都不怎么跟我说话。他说他工作压力大，需要靠这个释放压力，而我总不给他机会。他还说我不跟他过性生活，他就不太爱我了。我觉得这个怎么能成为夫妻爱情的决定因素呢？我很困惑，也很伤心。您说我该怎么办？

如果我们把性爱只看成是身体的行为，可能多少有些狭隘。狭义地说性爱的确是一种身体的行为，抚慰、兴奋、插入、释放到松弛，有一个标准的过程。不过，广义地说性爱是一个互相取悦的过程，首先是为对方想，让对方身心快乐，然后因为对方的快乐而快乐。在这个原则下，两个人都要主动让对方知道自己最愉快的方式是什么，大家各取所需。很多时候影响我们在性爱中取悦自己和取悦对方是一些不恰当的观念，身体本身是苛求或者可接受的，但观念认为不行，不妥。性生活中观念的禁忌越多，性爱的创造力越少，性爱中获得的满足也越低。

对一对新婚的夫妻来说，每周两三次性生活是最正常不过的了。如果是时间的问题，你们可以尝试早上做爱，这样还不行，那么只能说你对性缺少兴趣。性是亲密等级中的最高等级，和谐的性会产生一种心理和身体的依恋，产生一种生命融入的感觉。缺少性爱的婚姻爱的意味会淡一些，拒绝先生的性要求等于拒绝他的亲密，所以先生说出这样的话是可以理解的。

客观地说，性能力与性快感是需要培养的，刚开始的时候，摩擦并不能引发快感，除非你有很多自慰的经历。不管男女，自慰对性爱

快感有一个很好的耐受训练，同时，自慰需要引入美好幻想，这些幻想激发精神的愉悦，这些愉悦与性器官的感受联系起来，人慢慢就具有了在摩擦中体验快感与满足的能力。

很多对性缺少兴趣的人是因为并没有在性生活中获益，缺少美好的体验，慢慢地性的需求被消退压抑。人对性的喜欢和痴迷并不是天生的，性快感是逐渐被性幻觉、想象、对痛苦体验的歪曲最终建构起来的神经兴奋弧。象征地想地里不结果实，跟土地没关，跟你是否愿意辛勤耕耘有关。解决的办法就是重建你对性的感觉，让你的先生先通过缓慢的抚慰、爱怜、亲吻让你达到一种身体的愉悦，保持这种感觉让你先生进入，这样，当你先生想要的时候，条件反射似的那些愉快的身体感觉被唤醒并持续地支配着你。

性生活中观念的禁忌越多，性爱的创造力越少，性爱中获得的满足也越低。

第29节：我的老公爱网聊

我的老公爱网聊

我和老公结婚5年，他一直背着我在网络上和别的女人聊天，我偷偷发现，他的聊天内容有一些感情宣泄，也有一些很肉麻露骨，有的网友还会见面，他有很多聊天对象，有时候一些人还会向他请教生活和事业中的困惑，他似乎也愿意帮助别人。老公在我面前是个传统有责任感的男人，但他不愿意让我了解这一面，他称之为他的私密空间，希望我不要干涉，而且对我查他电脑或手机非常愤怒。我很苦恼，他这种行为是品质问题，还是所谓的宣泄压力，这是不是我们婚姻中一个潜在的危险？有没有办法劝说他戒聊，投入到更有意义的事情当中呢？

首先我们要想一想，人性是简单的，还是复杂的。在你面前是个传统有责任感的男人，是否意味着在生活的所有层面他都是传统的。人们可能一直生活在一种虚拟的世界里面，我们建构了物质与欲望的世界，以为世界本真就是如此。我们在文化与精神上也建构了道德、秩序，以为人本真就是喜欢规则的生物。佛说“知觉到的东西其实是个幻影”，这很像心理学。你对先生的感觉与先生相关，与你的内心更有关。因为，作为一个客观存在——你的男人，你能知觉的他是他在你内心的投影，这个投影是你的观念、经验、情绪、假定等决定的，因而是自己的。

如果我们把经典心理学与客体关系心理学融合来看，人既是欲望的产物也是关系的产物。那么，对你的欲望，与你的关系决定这个男人是个负责任的谦谦君子，但对她，或对网上女子的欲望与虚拟关系也决定这个男人是个不负责任、浪漫多情、露骨肉麻的男人。人们对婚姻的痛苦来源于情爱文化中诸多糟糕的假定，这些假定过于完美以至于成为婚姻幸福的毒药。如果我们有勇气接受婚姻是我的，但我不是婚姻，我有比婚姻更多的东西。那么，反过来想就比较容易接受

了。每个人都需要隐秘的快乐，只是男人与女人的方式不同。在情爱关系中，男人喜欢追逐，女人喜欢被追，都是快乐，这构成一种关系。

你需要思考，你的个性或行为色彩是否压抑了这个男人天性中的东西，逼迫他只能在虚拟世界里去实现。解决问题的方法有三个层面：一是用婚姻道德去强调自己的权利，内涵的假定是你娶了我，就属于我。在文化定义上，先生是处在逆势，你是当然正确的。不过，那样你比较像母亲，男人像一个犯错的孩子。如果先生没有恋母倾向，婚姻会出现麻烦。一个男人总处在错的位置上，婚姻对他就是牢笼。二是研究他的聊天日记，读出他隐秘的需要，在情爱生活中创新，给他欲望的出口，让他失去网聊动力。不过，你要权衡你内心的冲突，是否能适应自我的改变，最坏的结果是东施效颦，败坏了婚姻的品位。三是宽容，有些快乐如果你不能给他，他自己在虚拟世界中去补偿，等于是帮了自己的忙，心怀感激就可以了。这样做你的心变得开阔与坚定，你会在意你生命的每一刻，也会珍惜与你爱的人在一起的每一时分。生命因此而丰满，情感因此而淳厚。

人们可能一直生活在一种虚拟的世界里面，我们建构了物质与欲望的世界，以为世界本真就是如此。我们在文化与精神上也建构了道德、秩序，以为人本真就是喜欢规则的生物。佛说“知觉到的东西其实是个幻影”，这很像心理学。

第30节：老公不愿意跟我讨论工作

老公不愿意跟我讨论工作

我老公不愿意和我讨论彼此工作中的事情。每当我谈论起工作中遇到的烦恼，他总是说，别说这些，我不想听，你看我什么时候跟你说过我的烦恼？我说你也可以跟我说你的啊，他说我不想说。我觉得我像碰到一堵墙。生活中夫妻交谈怎么可能都是家长里短呢，说着说着就会谈到工作。何况他对家长里短话题也不感兴趣。他总是沉默，看书的时候多。

很多两性专家说女性是一种听觉动物，什么事情需要听到而不是看到。一个男人为了一个女人去征服天下，像堂吉诃德那么去与现实的“风车”较量，如果他做了所有冒险的事，却没有抽出时间用甜蜜的言语把女性的耳朵灌醉，那么也许他能得到天下，得到那女人，但女人的心却早跟着甜言蜜语的汉子私奔了。在婚姻的话题里，我们经常问，你是相信眼睛呢还是耳朵？相信眼睛的人更容易形成默契，前提是你要往积极方面解释；相信耳朵的人却很难形成一致，原因是任何解释系统本身是模糊且不确定的，越解释越生歧义。

女人依赖耳朵，这也是女人为什么愿意煲电话粥的原因之一，因为听会给女人巨大的臆想空间，把自己内心的情结、情绪、情爱都投射进去，自我感十足。看却不那么浪漫，眼见为实嘛！没有想象空间。男人可能更喜欢看到的，因为男人的兴趣更多受荷尔蒙驱使，荷尔蒙从来不刺激耳朵，眼睛却会因为激素分泌而炯炯有神。女性的兴趣受孤单驱使，说话因为你来我往，是一种真切的关系，有关系就不孤独。看来看去你还是你，我还是我，关系仍旧是一种想象。理论上讲，看是更感性与直觉的，右脑的功能，中间没有分析与批判。听却首先需要左脑的理性识别词句的意义，听是被理性支配的。但为什么通常认为男人更理性呢？原因是我们大脑里早存在很多文化认知模型，听到的信息会自动与内心涌出的知觉模型匹配。结果反倒更不真

实。看却有一个现实的模板在那儿，限制了人知觉的不确定性，结果也理性。

千万别在家里跟男人谈工作，除非这个工作涉及到双方利益。家是个吃、喝、拉、撒、睡、放屁打嗝、十分琐碎的地方，不是高谈阔论的地方。当然这样的论调跟我是男人有关，跟我是心理医生无关。如果你真的想在工作上得到丈夫的帮助，有三个原则你要遵守：一、采取预约的方式，让先生知道你是认真的，不是为了闲聊打发时间。二、不管先生说什么，千万不要纠正他的观点，哪怕观点幼稚可笑。聪明的女子不让先生觉得自己比他聪明，男人打死也不想被挤对到滑稽可笑的位置。渴望被太太崇拜，也是男人的血性之一。三、感激他，给他正面回馈，让男人感觉陪你说话物超所值。这样可以刺激他的荷尔蒙，产生愉悦感，下次你要跟他说话聊天就会容易些。

想在工作上得到丈夫的帮助，有三个原则你要遵守：一、采取预约的方式，让先生知道你是认真的，不是为了闲聊打发时间。二、不管先生说什么，千万不要纠正他的观点，哪怕观点幼稚可笑。聪明的女子不让先生觉得自己比他聪明，男人打死也不想被挤对到滑稽可笑的位置。渴望被太太崇拜，也是男人的血性之一。三、感激他，给他正面回馈，让男人感觉陪你说话物超所值。这样可以刺激他的荷尔蒙，产生愉悦感。

第31节：身怀六甲，老公却有外遇(1)

身怀六甲，老公却有外遇

我现在有身孕7个月了，却在这时发现自己的老公外面竟然有情人，而且时间不短。在这之前我从来没有怀疑过他，我们在一起7年，我一直认为我们之间感情很好。他比我大7岁，我一直觉得他疼我爱我包容我。然而一次偶然的上网看到他的上网记录，先是发现他浏览色情网站，后来看到了他的博客，里面记录了他认识这个女人的过程，但是还没有写完。那时简直是一盆冷水，从头浇到底。我无法接受。后来我用新申请的QQ用陌生人的身份找他聊天，才知道原来他们在一起已经很久，并且他认为那个女人很好，从不要求什么，而且他们上床的感觉很好，能做很多次。我问他是不是还爱他老婆，他说他也说不清楚，也许责任更多一点，说有时感情是会变的。

我伤心，无助。我憋得透不过气来，整天满脑子就在想这些，我再也无法快乐。昨天我实在憋不住了，我问他是不是外面有女人，他说我又在瞎想。我问他在想什么，他说他是为了这个家，说到后来，反而我成了那个无理取闹的人。他觉得我不理解他，我也是。经过了这半个月的折磨，我想我可以妥协。但是只有心里清楚，我还是放不开，就这么反反复复地折磨自己。

我想我可以容忍他在外面有女人，可是我无法接受的是，我根本就看不到他的心。以前的一切难道就全是假象？我的理智已经罢工，在情感面前理智虚弱无力。我纠缠在他到底还爱不爱我这个问题上。我自己无解。

自古都有聪明反被聪明误的一说，首先你聪明得有些过了头。如果我们用显微镜看过食物、碗筷，我们会失去进食的欲望。如果婚姻中你了解你爱人太多的隐私，你也会失去爱他的动力。关系越近的人要保持更大的模糊性，才有内心美好的感受空间。彼此太了解的人是相处不长的。了解该了解的部分，其他部分坚持用自己的好的假定来

补充是婚姻的处世哲学。可以断言，两个白头到老的人，也许是世界上彼此最不了解的人，只是他们以为了解了。譬如《廊桥遗梦》，女主角也可以是因为那个地理杂志摄影师知道自己隐秘的欲望太多，为了安全宁愿回家与一个不那么了解自己的人过完一生。彼此知道太多，你知道对方爱你在很大程度上是觉得应该这样做，而非渴望这样做，婚姻就没有了甜美的味道。

第32节：身怀六甲，老公却有外遇(2)

人的内心更多是受感性、本能、欲望等支配，这些内心的隐私部分，被荣格称之为“阴影”。一般在理性作用下，我们发展了一个“面具”，把阴影掩藏起来，不让它影响我们的人际关系、生活与工作。如果你不尊重对方的面具，不愿意按照对方的希望去看待他，他也失去维持善良面具的心理能力。人越活在光彩中，内心的污浊越多，天使的内心阴影可能是魔鬼。我们可以看到那些总是在电影或荧屏上扮演正面角色的人，生活中都不那么道德，原因一方面是人们对他们有高期待，做了芝麻大的坏事也会被宣扬开。另一方面是他们正面自我得到过多满足，反面的自我就会兴风作浪，这时他们很难保持最低的道德操守。相反，老演反派角色的演员在生活中大多是老好人，善良的人，而且寿命也相对长。正派角色的演员如果内心也要求自己很正派，常常会身体不好，寿命也不那么长。允许自己内心“坏”一点，可能是一个好人的身心健康之道。

建议你永远不要再伪装身份去探索爱人的内心，那是你最不应该去的地方，除非是你想离开他。当然，如果你依然痛苦，也不要掩藏这些情绪，因为这样的情绪有一个隐语是说明你爱他。如果你还想与他走下去，就不要怪罪他，因为你怪罪他，他的内心会从内疚转向为自己辩解。最能合理化出轨行为的理由就是他不再爱你了，如果他不爱了，与别的女人上床就不会引发内心的道德冲突，这样，谁也不能再约束他。不再寻找他不爱你的证据，反过来寻找他爱你的证据，很多男人在网上对网友大谈艳遇，很难判断他是否在企图勾引你。在你们之间构建新的现实，并相信好的解释是解决婚姻困境的办法之一。

了解该了解的部分，其他部分坚持用自己的好的假定来补充是婚姻的处事哲学。

第33节：我不想因为坏脾气失去老公

我不想因为坏脾气失去老公

我今年32岁，平时在工作上和对身边的朋友都非常客气，从不和别人有什么冲突，别人都觉得我是一个没有脾气的人，在他们眼里我非常温柔，非常和善。

而在家里，我总是因为老公一句话不顺心就大发脾气，不给他解释的机会就大声反击，激动的时候非常可怕，会摔东西，会自虐，还会说不想活了这种话（都是用叫的声音说话的）。老公被我这样弄得非常无奈，非常不开心，有的时候他也会非常害怕，说他受不了我或者是没有人受得了我，老公对我的评价就是你什么都好，就是脾气要改一下……其实我自己非常痛苦，每次和老公发完脾气后都非常后悔，甚至非常自责和自卑，我真的非常爱他，我根本不想伤害他的。这让我想到以前我对父母也是这样的，父母对我的评价也是和我老公一样，为什么我的脾气到现在还没有改掉，难道我以后对我的小孩也会这样吗？我知道这样的脾气不只我自己痛苦，也带给他们很大的痛苦，我很多次想去看心理咨询，但一直没有这个勇气，希望李老师可以给我一些指点，我真的不想因为我的坏脾气失去我的老公。

心理学有一个很经典的解释，叫“依恋障碍”，说孩子两岁以前，或称依恋前期，在与母亲关系中体验被爱的同时又体验到被伤害，或者抚养他的人不断地更替，难以形成稳定的依恋关系，孩子会选择一种逆来顺受的方式接受“现实”，表面很乖很听话，内心却潜抑着“婴儿的愤怒”。这种愤怒在青春期和成年后常常指向最亲密的人，对外人却能保持理性与克制。有时候，由于内心没有经由依恋而获得的安全感，会很努力发展自己，获取稳定的社会认同，结果是事业成功，婚姻失败。当然，这样的解释存在一种风险，可能合理化了个体对亲密的人的攻击性行为，结果找不到出路。现在的心理学比较关注青春期的家庭互动，是否强化了孩子愤怒的行为。如果孩子从愤怒中获益，

成年后无意识地在夫妻关系中重复这种愤怒就变得自然。不过，从生物学来看，雄性生物对雌性的攻击与占有是关系建立的一种本能，并不因为早年遭遇过什么。同样，在社会学上看，来自家庭内部的伤害比来自社会的伤害更多，原因是某种婚姻文化的观念可能强化并合理化了暴力。比如对不忠者的文化谴责与行为惩罚。

解决的道路在哪里？首先要意识到婚姻是你自己的，婚姻不是那个男人的，你要珍惜它。很多时候，如果我们把婚姻看成是一个人的，对方只是来配合你对婚姻的假想，那么你的内心会好过一些。丈夫只是婚姻的一部分，不是全部，那么在婚姻中的感觉也不能只依靠在那个男人身上，不然，你就被那个男人制约了。女性需要寻找自己生活与婚姻的乐趣，你爱那个男人，他存在着，你的爱就有了投注的对象。你爱他你幸福着，和爱的人在一起让人愉悦。读你的东西，感觉你需要他，是否还爱他就不好说。保持自己的一些社交活动和个人爱好是重要的，因为情绪不好的时候你有逃避的地方，都要那个男人来承受对他是不公平的，如果你自己搞不定自己，谁能搞定你呢！你的愤怒还来源于你愤怒的方式，愤怒——内疚——压抑——愤怒，周而复始。如果你脾气不好就认了，不要埋怨。自己平时多讨好丈夫，给他许多蜜糖，还要掌握丈夫的性子，知道怎么去哄好他就可以了。如果愤怒后，陷入自责与悔恨，然后变得忍耐、压抑，慢慢地情绪压抑到了一个极点，新的愤怒又会产生。这是一种情绪的激愤现象，破坏这样的循环愤怒会减少许多。

保持自己的一些社交活动和个人爱好是重要的，因为情绪不好的时候你有逃避的地方，都要那个男人来承受对他是不公平的，如果你自己搞不定自己，谁能搞定你呢！

第34节：爱情不见了，家还能在吗?

爱情不见了，家还能在吗?

我和我老公是青梅竹马一起长大的，刚大学毕业时我们两个的经济条件并不好，靠我们自己打拼之后买房成了家，现已有一个可爱的儿子。那时日子虽清苦，但我们感情很好，我们相互支持相互关爱，心很近。如今，我们已有了自己的公司，可是因为在经营上发生很多分歧，渐渐影响到我们之间的感情。我自问公司和家庭哪个更重要，最终我选择了后者，放弃了我自己创办且热爱的事业。为了维护这个家，但只有我单方努力，似乎没有什么成效，原来的感情已透支了，只有亲情在维系这个家，我不知该如何做！

我们对生活的感受很多时候与我们的内心假定有关，很少与现实相关。同样的故事我们要换一种叙事的方式，内心感受会完全不同。想想一对青梅竹马的恋人，由于学习与社会伦理的压迫，两个人都积攒了太多的情欲。大学期间压抑的爱不能畅快地实现，却有精神丰富的联想来演绎情爱并得到满足。毕业同居或结婚，两个人精力充沛，情欲的渴求，在身体的缠绕摩擦中得到释放，心灵的碰触也日渐高峰。那时恋人的眼睛总是专注地看着对方，仿佛世界在发生什么非常不重要，生活清贫也不能妨碍我们。而且，越是艰难困苦的夫妻，越会依靠性的释放与心的依恋来找到力量，何况对年轻人来说那时除了性这种快乐，也没有什么经济实力从社会、娱乐、享乐中获得其他满足。

那时的亲密会深深地印刻在我们心里，一种天堂般的日子。但身体与心之间的熟悉会降低我们在亲密中获得的愉悦，身体碰触多了，心灵的接触就少。慢慢地经济与地位改变让我们的快乐实现有更多的可能性，永不满足的情欲也会因为孩子的到来而消失殆尽。彼此的心开始从对方身上走开，眼光也变得游移不定。并不是人不再喜欢依恋，也不是不再爱了，而是人必须把精力放在比依恋更具现实的事

业、成长、自我实现上。性的过度满足会削弱人在事业上的动力（能量守恒），所以，婚姻中男女需要在很长一段时间保持一种更现实感的生活。一方把精力投注在孩子与家庭，有能力的一方可以更无牵挂地去大展宏图。夫妻是一种同盟关系，不少所属关系。婚姻虽说是为了性与亲密，更是为了好的生活与孩子的未来。

你的问题是你用了一种非此即彼的逻辑，以为好婚姻应该是有一种刻板模式。婚姻是生命，爱情是怀孕与孕育，结婚是新生儿诞生，依恋的情爱是5岁前，磨合是青春前期，现在婚姻处在青春逆反，你成为母亲他却是孩子。他顽固地把精力投注在外部事务，而你仍旧停留在儿童时期，期望一切情爱都要从对方获得。只要我们温柔地坚持，青春期会过去，婚姻的成熟会到来。当前要做的是把你对他的关注收回一些，放在对自己的照料上，先努力愉悦自己，让自己处在轻快舒适的生活中，当自己做好自己的情人，你与爱人的相处才会自然地好起来。

婚姻是生命，爱情是怀孕与孕育，结婚是新生儿诞生，依恋的情爱是5岁前，磨合是青春前期，现在婚姻处在青春逆反。你仍旧期望一切情爱都要从对方获得。当前要做的是把你对他的关注收回一些，放在对自己的照料上，先努力愉悦自己，让自己处在轻快舒适的生活中，当自己做好自己的情人，你与爱人的相处才会自然地好起来。

第35节：维持婚姻的怎么不是爱情呢?

维持婚姻的怎么不是爱情呢?

你曾说真正意义上的婚姻才两百多年，如果按照史书记载婚姻的历史已经有四千多年，我不理解。你还说维持婚姻的不是爱情，那会是什么呢？我只觉得婚姻真难！

我是这样来理解婚姻的，婚姻是人生存的一种形式，爱情只是婚姻的一部分，不是全部。把婚姻看成是爱情的一种包容形式，其实骨子里是不那么想对婚姻负责。因为爱必须在自由的情况下产生，而且爱是一种心理体验，本身就不太能确定和维持，婚姻却是客观现实。如果没有爱情的婚姻是不道德的，那么婚姻中的人都必须爱对方，爱情就失去了它的自由属性，这样的爱也失去了魅力。每个人因此也可以随意地把“不爱”当成婚姻解体的正当理由。婚姻这种形式的确在中国的夏、商时代（公元前2000—前800年）就开始了，但要注意当时的婚姻并没有男女平等的权利，只能算是男人的婚姻。真正的男女平等的婚姻对中国来说还不到100年，一夫一妻的婚姻虽然在基督教盛行的时代就开始了，但平等权利的一夫一妻的婚姻也最多只有200年。

婚姻是一种依存关系，但婚姻是靠爱情这颗种子来发育的，婚姻一旦像新生儿那样产生，就会慢慢长大，必然又会增加许多的外延和内涵，这个时候婚姻就不仅仅是爱情了。人性立场上，婚姻应该具有三个基本功能：一是互利，二是分享，三是并存。互利是双方都能从婚姻里得到所需，并能更自由、快乐地实现自我生命的意义，完成对价值的追求，而不是削弱或限制人的追求。分享包含互助，也包含一种归属感，永远只说“我的是你的”，但不说“你的是我的”。把自己好的、快乐的、令人幸福的东西奉献给对方，但永远不要求对方给自己。并存是一种高度尊重，愿意保持一种边界，尊重双方的差异，其中包含信仰、生活方式、价值观、习惯、社会兴趣、朋友等方面的差异。我个人觉得实现这三个功能比爱情对婚姻的维系力还要大。

如果我们用开放的心态来解读婚姻这个词，会认为婚姻并不只是两个人的形式。婚姻可以是多人的，一个团队如果实现这三个功能也可以是婚姻，两个企业或几家企业因互利、共享、并存结在一起也叫联姻。同样，一个人独自生活得好，发展得好，也可以是一个人的婚姻。一个人生活不好，发展也不好，那就需要另一个人来互利，一个人的婚姻就成为两个人的婚姻。两个人的婚姻就需要并存和分享，理解了这点，婚姻不再是难题。

第36节：婚姻如何匹配会更好？(1)

人性立场上，婚姻应该具有三个基本功能：一是互利，二是分享，三是并存。我个人觉得实现这三个功能比爱情对婚姻的维系力还要大。

婚姻如何匹配会更好?

李老师，您说“整体来看，一个女的最好不要找一个偏小的男人，第二，女的不能找一个经济能力比自己差得太多的男人”适合所有人吗？我目前就遇到一个这样的男人，但经济能力差不太多，年龄小我3岁。

我说过这样的话吗？在什么情况下说的呢？如果我们假定婚姻都是严肃的，从一而终的，那么一个女子找偏小的男人会比较有性乐，男人的性能力衰减很快，女性的性耐受力却增长很快，中国汉家男人天生是食草的动物，荷尔蒙水平低，衰减更快，所以才有女人三十如狼四十如虎的说法。中国古代发展许多性文化，男性性具（很少女性的），五花八门的性技术，其实是对本体性不自信的表现。因为不自信，手就成了半个性器。不过，古人说：“女大三，抱金砖。”指女子大一些对男人比较好，可以像姐像妈那样照顾着男人，让男人享福。年纪大的女子由于衰老快，对男人的性刺激相对少，男人身体不垮。东方人传统文化意识中性是靠男人发起的，东方男人比较依赖视觉、触觉、皮肤觉（意淫）来激发性欲，性主动的女性通常被社会认为是不正经。经济水平当然是要考虑的，但主要是考虑男人挣钱的能力，现在经济不如你，谁知道过几年会怎样。

年纪相差太多，比如女比男大6岁以上，对自己的身体条件不是太自信的女子最好不做，原因是嫁一个小丈夫，在当今浮躁的社会意识下，的确有些冒险。中国人的性观念在六七十年代的男性与七十年代的女性双重作用下，多少有些疯狂。这群人在日渐开放的时代有一种深层的补偿心理。他们的婚恋在中国相对保守的时候已经完成，在当

下物欲充分满足下，情欲多少有些空白，据统计这群人的婚姻非常的不稳定。想想傅立叶在《 乌托邦社会 》一书上说人需要三次婚姻。第一次，男人要与比自己大的已经生育过的女子结婚，让有性经验的女性来引领男子学习性，并获得性的快乐。第二次要与比自己小得多的年轻女子结婚，男人已经在成熟的女子教导下懂得温柔、体恤和性经验，由这样的男子带领少女走入性爱的天地。同样，年轻的女子要完成社会的生育任务，而成熟的男子有足够的财力来抚养孩子。到孩子16岁成年，交由社会管理，50岁左右的男人要与年龄相差不多的女子结成第三次婚姻，相伴到老。女性却要去和年轻的男子结婚寻求性的快乐，培养那个男人到30岁以后，再去和年龄相似的男子共度余生（第三次）。这是空想社会主义的一种婚姻形式，在现实生活中男性也许做得到，女性就很难。

第37节：婚姻如何匹配会更好？(2)

东方文化中婚姻的匹配性有三个很重要的要素：一是两个人都不能太完整，个性不能太独立，这和西方不同。西方人重视人与人的边界，东方夫妻不允许存在边界。人过于成熟对他人的依赖就减少，婚姻关系比较客气、尊重，爱情看起来好像是例行公事。婚姻是彼此所属与彼此融入，这是东方婚姻文化的核心。二是双方在社会功能上有一种互补而非相似。哑巴遇到聋子看起来不错，但不能互补。一个恋足的男子遇到大脚的天仙妹妹，婚姻也会不舒服。一个有拯救欲望的男人遇到一个非常依赖的女子会很不错，双方都得到一种心理满足。三是生活观、价值观、金钱观、子女教育观、审美观、享乐观、社交欲望、亲友关系等方面必须相似或者相容。观念不同不是最关键的，关键是要彼此接纳，允许对方过自己想过的生活，也能在婚姻生活中保持自己娱乐的空间。把矛与盾统一起来，互相给予对方支持。如果婚姻满足了这三个条件，你就是嫁给好莱坞电影中那只黑猩猩，婚姻也会“相当的”幸福稳定。

东方文化中婚姻的匹配性有三个很重要的要素：一是两个人都不能太完整，个性不能太独立，这和西方不同。西方人重视人与人的边界。二是双方在社会功能上有一种互补而非相似。三是生活观、价值观、金钱观、子女教育观、审美观、享乐观、社交欲望、亲友关系等方面必须相似或者相容。

第38节：老公与女儿的互动有问题吗?

老公与女儿的互动有问题吗?

我女儿10岁了，平时作业、生活都是我来照顾，她也与我比较亲，老公与女儿只是玩乐，做游戏。但现在发现越来越不对，每次女儿总是哭泣着不欢而散，不是爸爸打她重了，就是有意去扭她一下，然后，女儿追着打爸爸，最后要我去调解！！为什么两人老是游戏到最后不欢而散？老公为什么总要惹女儿生气、哭泣，他才高兴？他们这样的互动模式是否有问题？我如何去改变他们?

你怎么知道女儿哭的时候，老公高兴？你的言语给人一个隐语：似乎你是老公与女儿共同的母亲，他们玩耍的方式也更像兄妹不像父女，这给了我启示。我感觉这是家庭里惯有的游戏方式，父亲用平等的方式和女儿进行着人际训练，你是仲裁者，让孩子学习通常的社交规则。家庭关系是孩子人际关系的雏形，老公不谦让也不压制孩子，可以让孩子学会人际中的节制与平等。当然，问题是你的眼睛观察到的，不知道你的老公与女儿是否认同。你眼中看到的父女行为会不会是你内心的一种反应，如果用精神分析来思想，那么，你早年与父亲是怎样的关系，那种关系是否曾惹你伤心哭泣？小时候，父亲“欺负”你的时候，母亲是否有能力“保护”你？你是否渴望成为有能力保护孩子的母亲？如果你的母亲过于弱让你曾反复体验过无助，那么怎么成为一个“有能力”的母亲会是你内心反复出现的情绪。只要问问老公怎么看，他的内心结构不同，看到的也会是两样，你可以经由不同的解释去领悟你的内心。

5岁前后是孩子心理发展的一个重要时期——俄狄浦斯期，孩子会把一种朦胧的“爱”投注给父亲，并在父亲引导下把爱与关注投向外部的人际社会。如果父亲过度保护或者无意识依恋女儿，挫败她对外部世界的兴趣，有时会形成一种恋父情绪的固结，有可能阻碍女孩的心理发展。母亲适度地卷入父女之间做“仲裁者”，也可以防止父亲对女

儿的过度投情（尤其是夫妻关系不紧密的家庭），影响孩子的社会能力。12岁以前，女孩处在性的潜抑期，喜欢把父亲看做她的玩伴。尤其是早年与父亲依恋不足的女孩，可能会通过游戏中身体的接触来补偿与父亲的亲密。当然，过度的身体亲昵也是要警惕的。因为皮肤摩擦会给孩子一种暧昧的快感，等到青春后期（十四五岁），女孩在性意识萌动与羞耻心、道德焦虑双重作用下，会误把那种对父亲的暧昧感当做她有什么见不得人的事，形成伦理冲突，有时可触发社交焦虑与恐惧。

好在东方文化是以家为基础的文化，不像西方是以个人为基础的文化。所以父女、母子间的身体接触并非是文化禁忌，也不像西方心理学者那样介意。不过，考虑到东西方文化的交融，因为有了某种西方的伦理意识，本来自然的父女间的情感亲密或者身体依恋的亲昵，也会经由内心的批判而成为难以医治的创伤。老公是粗心的男人，提醒老公在与女儿游戏中保持身体的边界是你的责任。一般的情况下，不要拧女孩衣服遮盖下的身体部位，手不要碰触女孩的臀部、大腿与胸部……多鼓励父女间非肢体的游戏，精神与兴趣的分享，做到这些，你就为他们建立了良好的互动模型。

老公是粗心的男人，提醒老公在与女儿游戏中保持身体的边界是你的责任。多鼓励父女间非肢体的游戏，精神与兴趣的分享，做到这些，你就为他们建立了良好的互动模型。

第39节：他为什么总责怪我的父亲？

他为什么总责怪我的父亲？

前两年他希望我父亲帮他调动工作，结果并不如他所愿，他一直认为我父亲没有尽力帮他，从此之后，他总是把这件事挂在嘴边，说以后不想再和我家有任何瓜葛，无论我怎么解释我父亲如果有能力不会不尽力帮他，他就是不肯接受。为此，有两年时间了，我们的婚姻陷入了僵局，他再也没有回过我家。他为什么总认为我父亲就是没尽力呢？

我们干吗要执著于你丈夫给你的理由，不想去你父母家这个行为可以有多重解释，你丈夫选择了一个相对合理的解释。他把自己扮演成受害者，其实在“不去你家”这个行为上他是个肇事者。合理化是人们为自己不寻常行为寻找根据的心理动机，对你家庭的抱怨，可能不仅是这件事情，只是他选择了这件事情来爆发而已。

客观地说，如果丈夫不去，但不禁止你照常回家尽孝道，那么你不能太过怪他，这是自我意愿的问题。他不想去，你强迫他去，效果也许更差。我们要来猜猜你丈夫的心，也许他是一个喜欢计较的男人，因为抱怨而感觉无颜再见二老，心中苦脸上却硬撑着。也许他是偏执型个性，产生了一个念头，撞了南墙也不回头。也许这个男人觉得不帮他就意味着你父母并不爱你，或重视你，你不敢有怨言，但他在为你出头。当然，这些只是猜测，让我不解的是为什么你丈夫不去看你父母，你们的婚姻一定会出现僵局。

僵局这个概念可能是你的，不是你丈夫的。你最好放弃这样的感受。只要丈夫还在与你好好过日子，你就要把丈夫的利益放在父母的前面，婚姻关系的重要性要大于父母关系。另外，你要经常帮丈夫在父母面前打圆场，铺平他们和解的道路，绝不要两边抱怨，加深彼此的误解。至于丈夫，你要用平常心，顺其自然地等待他的变化，相信你越不把这当回事，你的丈夫越能尽早地从这种情绪中走出来！

让我不解的是为什么你丈夫不去看你父母，你们的婚姻一定会出现僵局。僵局这个概念可能是你的，不是你丈夫的。

第40节：我会在孩子心中失去分量吗?

我会在孩子心中失去分量吗?

因为种种原因，我正在跟丈夫打持久的离婚战。焦点之一就是6岁儿子的抚养权问题。为此，婆婆和丈夫都在孩子的面前说我的坏话，说我是个坏妈妈。有时当着我的面也这样说，儿子在他们的说教下，好像已经没有了分辨能力。怕大人间的争吵给孩子带来不利影响，我从不当着孩子的面跟他们争辩。我之所以一直争取儿子的抚养权，就是担心儿子在这样的家庭氛围中变得要么像奶奶一样蛮横，要么像他爸爸一样唯唯诺诺。如果婆婆和丈夫长期这样跟儿子说我的坏话，我会不会在孩子心中失去分量?

为什么要担心在孩子心中失去分量，在这6年中你和孩子已经形成良好的亲密依恋，孩子终身已经很难把你割舍。如果在抚养权的争执中，你得到孩子，那么不管他们说什么你有的是时间来澄清这些谎言。如果你没有得到监护权，客观上说，你应该稍稍推开，让孩子易于和奶奶、父亲形成新的亲密模式。纠缠不放的结果可能导致孩子内心分离，因为他要得到好的照顾就得依附父亲和奶奶，你的执著会让孩子身处两难情境。当然，如果父亲获得抚养权，会继续在孩子心中挖除对你的依恋，但他这样做会得不偿失。虽然早期孩子会讨好养育他的人，但到了青春期以后，反过来会把这样的攻击回报给教育他的人。只要你保持对孩子的欣赏，无条件接纳，善待他的其他亲人，孩子成年后，也会把相似的关系还报于你。这是“种瓜得瓜，种善缘得善果”的道理。

心理学反对离婚父母彼此攻击，让孩子处在强烈的撕裂情绪中，离婚是否对孩子造成伤害关键也在此。不过，你的丈夫家已经这样了，你只能退后一点，让孩子有机会来适应新的环境。担心孩子会被奶奶的蛮横变得怯懦暂时是多余的。6岁的孩子长大后性格怎样不是母亲可以决定的，也不是奶奶和他父亲可以操纵的。你只需要做好自

己，给孩子一个表率，让孩子能够持续感觉到母亲的人格魅力、修养和举止。稳定地爱他和关心他，但不要替代他去思考和决定。孩子是可以选择像谁的，简单地说，要相信孩子自我成长中的鉴赏力。

也许你会用心理学的理论来反驳我，说儿童的心理行为取决于早年与双亲或重要关系人的关系类型。对母亲的攻击可能会给儿童带来对亲密的怀疑，可能失去已经获得或正在获得的安全感、归属感，甚至形成依恋障碍。不过，这有个前提，那就是你也在孩子面前不遗余力地攻击他的父亲和奶奶。孩子在一种关系模式下成长，出现亲密障碍变得必然。所以，先做好自己，让自己成为孩子成长的资源系统，客观上你仍旧拥有你的孩子！

心理学反对离婚父母彼此攻击，让孩子处在强烈的撕裂情绪中，离婚是否对孩子造成伤害关键也在此。不过，你的丈夫家已经这样了，你只能退后一点，让孩子有机会来适应新的环境。

第41节：我的继女难取悦

我的继女难取悦

去年我嫁给了我们公司的老总，同时成为了一个7岁女孩的妈妈。我发现自从我走进这个家庭，她对我表现出了很强的敌意和排斥。无论我怎么对她好，给她买礼物，她都不接纳我。但她在我老公面前却表现得非常可爱而且非常懂事。最近我发现她总是从我的钱包里拿钱。我不知道该怎么处理这个问题了。

这的确是个两难的情境。你不声张怕养成孩子偷拿的习惯，如果你内心有敌意，会感觉女儿的行为是对你的欺负和攻击。你告诉先生，如果他知道并训斥了女儿，你们可能会结下“血海深仇”，她会恨你一辈子。对一个7岁的孩子来说，偷与撒谎一样是非常可怕的字眼，羞耻感会伴随她到青春期，然后猛烈地以反社会情绪发泄出来。好在心理学有一个解决这种困境的办法——改译。改变行为的意义，把看起来不能接受的行为转换为一个可以接受并能产生好感的行为。

建议你每次在钱包里留一点点钱，故意放在她方便的地方。如果她是敏感的，她会因为拿你的钱心里对你排斥减弱，有一天她会明白这钱是你故意留给她的，你就得到一个关系的转机。当然，如果你细心，可以根据女儿对钱的需要改变钱的数量，让她刚刚够。一个7岁的孩子，不会需要太多的钱。等孩子再大一点，留下一张字条，问她够不够，如果需要更多，请她在你的钱包里留言。如果孩子真的这样做了，你们两个人之间就拥有了秘密，彼此拥有秘密的人会比别的人亲密一些。

7岁的孩子接受继母不会太难，前提是她的母亲不给女孩糟糕的影响。7岁的孩子比较坦诚，不会装，所以你完全能读懂孩子的心思。你只要坚持喜欢她，慢慢接近她，不能操之过急。要给礼物也用含蓄的方式，比如放在她的小房间，说是爸爸托你给她买的。原则是孩子不能在与你的关系上受到父亲的责难，这样得不偿失，逼迫孩子作假，

把对你的不满压抑到心里，处理起来更难。同时不要急于求成，也不能期望过高。孩子要接受后母，内心要与亲妈出现一些依恋分离，这样才能容下你，这需要时间。另一方面，永远别把自己当亲妈，亲妈可以责打孩子，你不行。永远看孩子的积极面，不批评，无条件接纳是你走进孩子内心的唯一路径。

孩子要接受后母，内心要与亲妈出现一些依恋分离，这样才能容下你，这需要时间。另一方面，永远别把自己当亲妈，亲妈可以责打孩子，你不行。永远看孩子的积极面，不批评，无条件接纳是你走进孩子内心的唯一路径。

第42节：不知道和父亲如何相处

不知道和父亲如何相处

我的父亲对我永远有提不完的要求，不能达到他的标准，他就用种种方法来“折磨”我。要么当众斥责，冷嘲热讽；要么不理不睬，用憎恨或者轻蔑的眼神看我。如果我提出自己的看法，他就会不高兴，和他争论起来，常常是以他发怒发狂，甚至歇斯底里地大喊大叫收场。有时候吵起来，他常常以死来威胁我和妈妈，说他不活了。有一次我记得我替妈妈说了几句话，他就用脑袋撞门，然后大叫着说，如果我再说，他就出门让车撞死。这是一个极其压抑的家，我现在结婚了，以为脱离这种“苦海”了，可是即使是偶尔去看望他们，也能每次让我痛苦而归，他会利用每一次这样的机会继续“折磨”我。我不愿再看见他了，多少次被他这位自称非常“爱”我的父亲深深伤害，多少次抚平伤口原谅他后，又被他撕开伤口。我是多么地爱他呀！可是为什么他要这样伤害我？我以后该怎么和他这样的父亲相处啊？

人类的内心由于对“确定”性的向往，我们会给每一件事情建立一个因果联系，并合理化那些不合理的事情。你的痛苦来源是你不知道父亲为什么会这样做，“我被自称非常‘爱’我的父亲深深地伤害……”这句话很像莎士比亚戏剧里的语言，莎翁正是描写人没有缘由地深陷爱恨交织却不能自拔的写作高手。如何解读你与父亲的关系，也是如何建立父女间冲突行为的合理化。首先，我要把疾病从合理化中排除，比如精神分裂疾病、老年痴呆、躁抑症等。同样，我也不把你的父亲解释为一个品行不端，靠欺压家里的女人来显示自己淫威的男人，这样的男人会把女儿看做自己的私有财产，在身体上不能占有你，精神上他会恣意蹂躏你。在一些有乱伦色彩的家庭，男人要让自己对女儿拥有权利，会建立超然的权力来合理化乱伦行为，比如把对女儿的性虐待看成是一种犯错的惩罚。这两种情况很难解决，前者是父亲就医，后者只能是自己就医，找心理医生弥合创伤。

第三种情况，一些男人天生一颗脆弱敏感的心，却又具有偏执暴躁的神经，他们在社会饱受打击最终变得逆来顺受，回到家就异乎寻常地暴戾。“爱”是他们对亲人随心所欲的理由，仿佛是大刀柄上的红缨。由于他们内心充满压抑与不快乐，也容不得家里的人快乐。这些男人如果在社会上能成为狮子，家里可能会是绵羊。在社会上如果是只受欺压的羊，在家肯定是只狮子，甚至是只饥渴疯狂的狮子。对这些怯懦的男人来说，想伤害人又怕负法律责任，更怕遭别人报复，家里的人成为其泄愤的替罪羔羊。对这样的父亲，只要自己长到可以独立的时候就与他保持距离，离他远一点就可以了。不要恨他，反过来同情他、怜惜他，把爱留在心中，等他衰老到牙齿都掉光的时候再去照料他，完成对他养育的感激。

第四种情形就比较复杂，弗洛伊德认为所有的男人都有恋母情结，俄狄浦斯情结（Oedipus complex），经由爱母亲、爱母亲的替代者（女老师、医生）、爱成熟的女人（实现恋母情结）到爱年龄相当的女子（处理好恋母情结）来成长的。同样，每个女人都有相似阶段的恋父情结（Electra complex）。爱之深，痛之切，除了你们父女纠结得太深，还能有什么更好的解释呢？“你要怎么样……我死给你看！”这样的语言中隐藏着深度纠结的信息。你渴望你的父亲对你满意，也渴望看到父亲情绪的高兴，但那个男人不想满足你。你的压抑在于你始终不能让家庭（婚姻）中那个男人真正地需要你和依赖你。每个父亲多少会有李尔王情结：恋女，只有渴望嫁女的妈，没有渴望嫁女的爹。当然，母亲恋子的情况更加普遍。如果一个李尔王加上一个恋父的Electra，那么，女儿长大的过程就是父亲陷入“失恋”的过程，也是女儿逐渐在父女关系中绝望的过程，歇斯底里是父女关系中的情绪现实。只有你对父亲充满感恩与敬爱，保持女儿式的温柔的微笑与大度，让年老的父亲依然感觉你需要他。不管他要求你做什么，也不管你能否做到，你都要告诉他你很感激他，他永远是你的精神支

撑。只有这样你才可能把父亲从歇斯底里中解放出来，与此同时，你也解放了自己。

人类的内心由于对“确定”性的向往，我们会给每一件事情建立一个因果联系，并合理化那些不合理的事情。

第43节：父母总是控制我

父母总是控制我

我26岁，独身在外地，家里有一对缠人、控制欲强的父母，几天给我打一个电话。他们干涉我的生活方式，要求我过他们指定的生活，而且非常情绪化，一丁点负面情绪，都会被他们扩大3到5倍，接他们的电话让我非常累。他们自己没什么爱好，对我的兴趣也毫无兴趣，我不知该怎么跟他们相处，请给我建议！

感觉被人控制有时不只是来源于控制本身，也来源于自己有一个尚未成熟、缺少自由感的内心。想想可怜的父母为什么在你26岁还那么为你担心，你总会有那些可以让他们担心的事情，或者在你离家前没有赢得他们足够的信赖与放心。一般来说，在自然状态下16岁以后，孩子开始有了自己的主张，并向父母索要一些空间和自我作决定的权利。最开始父母不放心是自然，会亦步亦趋地指导着，担心着。但慢慢地孩子赢得父母的信任，确立了自己在家庭中的位置。到了20岁，孩子开始对家庭事务发表看法，由于孩子总会比父母更适应现时的社会，也会比父母更英明和能干，结果是父母全方位地接纳孩子是一个家庭的决策人而非一个需要被照顾的人。当然，父母由于长期养成的生活方式，尽管让出空间接纳孩子相对新潮的生活，但仍会有些适应不良。等孩子长大离家以后，父母回归自己习惯的生活，也让自己的孩子在全新的世界里展翅飞翔。

如果你在离家以前总干一些让父母很操心的事，那么你离家以后父母变本加厉地想操控你的生活就不奇怪了。当然，也会有些特例，父母对孩子产生深层依赖但自己不能察觉，把这种依赖投射在孩子身上，总觉得孩子幼稚，依赖着自己。这是一种自我求证的过程，因为父母内心已经先占地认定孩子是依赖的，就会从孩子身上看到许多证据。依赖孩子的父母可以根据以下判断：1．缺少自我价值，孩子是他们唯一的价值。2．家庭内部缺少边界，不能容忍隐私，包括进入孩子

的私生活。3．权力欲，习惯替代孩子思考，不允许孩子有自己的主张。这样的父母会感觉没有你生活就不再有意义，对孩子的操控与干涉有时会像鬼魂附体，让你无处藏身。如果你的父母真的是这样，以下的方法可以帮助你：1．要对父母的话言听计从，甚至添油加醋，给父母感觉你比他们更小心。该干什么你依旧去干，只是不让父母知道。2．报喜不报忧。知道父母担心什么就前馈似的把好消息提前告知，抑制父母打电话来关心你的兴奋性。3．干扰。告诉父母必须每周什么时间来电话告知他们的生活与身体，不然你会吃不好睡不香。改译父母打电话的行为意义，这样控制电话会大大减少！

感觉被人控制有时不只是来源于控制本身，也来源于自己有一个尚未成熟、缺少自由感的内心。

第44节：我的父亲爱炫耀

我的父亲爱炫耀

我有这样一个爸爸，总是喜欢炫耀自己，无论是在他的朋友或者是亲戚面前都很喜欢炫耀自己，或者由于他以前的确是有过风光的日子，可是他现在已经是一个一败涂地的人了（我本人认为），还是这样在朋友亲戚面前炫耀。慢慢我就开始讨厌他了，讨厌他并不是说现在才讨厌，而是在我小的时候，因为他有一次婚外恋，差点搞得妻离子散，所以我很恨他，虽然到了最后家还是没散成，他也改了过来，可是炫耀自己的坏习惯还是一直都没改过。他现在已经快到60岁了，还是那个样子，我真看不惯这样的人，令我讨厌觉得很恶心的一个男人，可是他毕竟是我的爸爸，我真不知道我该怎么面对他才好?

真的不知道你的父亲会怎样炫耀自己，但我至少看到你是怎样炫耀你自己，评价一个人可能让自己体验一种优势的心态。当然心理学会认为你青春期对父权的否定与反抗情结至今未能结束，孩子总是在对父权或者母权（如果母亲霸道的话）的反抗中寻找到自我感的，并借助这样的成就去完成与社会权威适应与整合的过程。

从另一方面讲，讨厌一个人，意味着自己内心也隐含着与这个人类似的特质。人在与人的关系中会无意识寻找一种自我感，很像照镜子，通过别人来照出自己。当然这个被关系映射出来的自我不是真实自我，只是自我的客体。人可以觉察到的自我其实也不是真实自我，而是理性与言语的产物。那么，描述他人的时候其实也是在描述自己。人在成长中，由于理性主义与价值化，我们内心会拒绝一些天赋的、本能的、生物学的东西，把它潜抑下来。只愿意展现与文化价值匹配的一面，按荣格所说潜抑的东西构成人的阴影，潜抑的东西越多，表现越阳光，内在阴影越大。

这样看炫耀是你想压抑的东西，父亲的行为使你不舒服，是他让你感觉到自己的阴影，这让你不爽！厌恶什么也许与自己有关，至少

与自己的价值观有关。人说“内心有，自己才能看到、听到、感觉到”也是相同的道理。这个世界也真颠倒，喜欢什么是因为你缺，讨厌什么也是因为你有，当然这是指精神世界的原则。想想，如果父亲真像你说的“一败涂地”，那么他还能自嘲般从炫耀中获得一点生命的欣慰，作为子女是否应该有些宽慰！至少这比起父亲如果依靠饮酒、抽烟、赌博来获取快感对家庭对母亲要有益得多。

心理学会认为你青春期对父权的否定与反抗情结至今未能结束，孩子总是在对父权或者母权（如果母亲霸道的话）的反抗中寻找到自我感的，并借助这样的成就去完成与社会权威适应与整合的过程。

第45节：对亲人我为什么没感情?

对亲人我为什么没感情?

从小我就对亲人没有感情，其实具体说应该是没有感觉，就在心里知道那是我的父母，我的爷爷奶奶。父母其实对我很好，我表面也对他们很好，但是从心里看就像是很熟悉的陌生人。我奶奶最近检查出了癌症，我们家里人都在哭，但是我连一点伤心的感觉都没有。难道我真的是没有这方面的感情，对人冷淡吗？但是我在朋友圈子里却不是这样的。所以我很困惑。

与亲人之间产生一种隔离感，或者一种陌生感可能是每个人都曾有的体验，但大多数人没有把这样的感觉当一回事。所以，这些感觉也不妨碍他与亲人间的亲密感。当我们不恰当地把这种感觉与伦理焦虑连在一块，认为需要分析，需要处理，这样的感觉反倒被固着下来，成为影响我们内心宁静的情绪。人的情绪世界是复杂与多样化的，情绪仿佛是一种生命能量，自然的流动是重要的。从情绪本身来看，情绪似乎是不能被分类的，但人类的理性会干这样的坏事，允许一些情绪，否定另外一些情绪，使一些自然的情绪释放变成困扰。有些文化也会产生亲友间的分离感觉，比如藏传佛教的轮回说，今世的父母不一定是往生的父母，两者是偿与报的关系，血缘间的依恋会淡一些。

喜欢因果思维的心理学一般会认为与父母的陌生感来源于早年的依恋障碍。儿童出生后在与亲人形成深层依恋关系时累累受挫，比如父母长期缺席，不够耐心细致，情绪急躁，孩子在被爱的同时被伤害，慢慢地孩子会放弃形成深层亲密的努力，通过自恋、退缩、隔离，有时也会是愤怒、攻击行为来摆脱关系恐慌。慢慢地这样的心理行为会形成一种模式（防御），在内心刻板地重复。那么，我们可以说一个人是否具有深层的情感，依赖于他早年与父母，尤其是与母亲的依恋关系是否曾达到足够的深度。缺少依恋能力的女子，跟任何人

都可以保持轻松、亲近的关系，事业也比较成功，但与亲密的人，如爱人、情人就显然缺乏维持亲密的心理能力。

当然，并非所有的陌生感都来源于早年。记得我12岁前后，有一段时间觉得自己不是父母亲生的，感觉父母对我与对其他的兄弟姐妹不同，有一种孤独感。那时，老幻想有一天自己的“父母”会来找我。孩子在成长中，曾神化了父母在内心的印象，当我们明了一些事情的时候，发现原来父母不是那么完美与权威，内心的对父母的印象（客体）破裂了，我们突然失去了依恋的根，陌生的感觉油然而起。如果我们早早离家，没有机会来重组父母在内心的良好投影，那么，陌生孤独感也许会维持终身。

除此之外，女性的内心世界的非现实感也会造成这样的体验。不少女性具有一种情绪潜抑的特质，内心极其丰富敏感，却只在幻想的世界里演绎爱恨情仇，现实的关系反倒很肤浅。这可能是理性的文化压制女性的直觉与敏感，而女性天生依靠直觉。所以，发展内心的世界是平衡与现实不适应的办法。歇斯底里症候群正是这样的女性处理被文化压抑的最好情绪释放方式，在那一刻，理性知道不要这样，身体却控制不住。你也许需要一种歇斯底里样的情绪来摆脱理性的控制，或者你要刻意培养一种悲情，看悲剧，关心遇难小动物，为别人的故事流泪，或者生一个孩子，陪着他长大，这些都可以帮助人找到深层的依恋情绪，并让这些情绪自然地、毫不修饰地给予表达。

心理学一般会认为与父母的陌生感来源于早年的依恋障碍。儿童出生后在与亲人形成深层依恋关系时累累受挫，比如父母长期缺席，不够耐心细致，情绪急躁，孩子在被爱的同时被伤害，慢慢地孩子会放弃形成深层亲密的努力，通过自恋、退缩、隔离，有时也会是愤怒、攻击行为来摆脱关系恐慌。慢慢地这样的心理行为会形成一种模式（防御），在内心刻板地重复。那么，我们可以说一个人是否具有深层的情感，依赖于他早年与父母，尤其是与母亲的依恋关系是否曾达到足够的深度。

第46节：我的婆婆讨厌我

我的婆婆讨厌我

我婆婆年轻丧偶，独自带着儿子，现在这个儿子是我的丈夫。我小时候和妈妈相处很好，自然想婆婆就是我的妈。可是婆婆却不认我这个女儿，对我百般挑剔，讨厌我的生活习惯和穿着打扮，讨厌我与邻居说话，要求我做一个专心伺候婆婆、老公的传统妻子。还不断在丈夫那里告状，鼓动他来教训我。丈夫夹在两个女人中间很为难，经常唉声叹气，我也很累。我和丈夫都是高级白领，我有自己的事业和对生活的选择，婚姻只是我生命的一部分，但不是全部，我该怎么办呢，真郁闷？！

这样的婆婆不喜欢儿媳妇是天经地义的，喜欢倒是一种虚伪。从象征意义看，你的丈夫和婆婆十几年来过着一种类似婚姻的生活，他们除了不能有性生活外，分享着所有的人类可以有的亲密关系。你是闯入者，第三者，你不仅拥有与这个男人的性，还想分享其他的亲密关系，但这是婆婆的领域，你自然冒犯了她，自然她要找你的麻烦。两个女人都想和一个男人分享亲密，类似一种精神的拔河游戏，当然婆婆最终拔不过你，因为你能为那个男人生孩子，婆婆不能，最后笑的还是你。除非你自动放弃，或你的先生还是一个需要吃婆婆奶的男人（心理层面上的奶），否则，你不会输。

一个女人带着一个孩子，尤其是男孩子，在没有老公的干扰下，极易形成一种深度依恋与亲密，甚至是一种共生关系，你中有我我中有你。如果一个丧偶却为孩子不再去爱的女人，就更为可怕，因为一切爱、情感、情绪，甚至生理需求都必须也只能从孩子那儿获得。这样的母子关系没有边界，没有禁忌，也就自然产生一种排他性。这样的关系多少有种病态的意味，但很可能掩藏在文化颂扬的那种孝顺的正面标签里。很自然地那个男人会想，我母亲为我做了那么多，牺牲了那么多，我也要如何如何……其实，一个为了孩子不再去生活的女

人，不是为了孩子，而是为了自己，面对一个弱小的孩子她自如地获得优越感，被需要感，重要感，甚至不能被拒绝的爱。跟这样的男人谈恋爱还可以，他常常很细腻，敏感，会体贴人，结婚就有点像押错宝，凭空为自己添一个天敌。

绝大多数的婆婆都是喜欢儿媳妇的，甚至讨好媳妇以此维持与儿子良好的关系。在旧式文化下，由于高度强调儿媳妇的顺从，婆婆被文化滋长了一种专横跋扈的气质，儿媳妇只能忍气吞声。等多年的媳妇熬成婆，她又转过来欺压自己的儿媳妇，忘了当年做媳妇的不平。现在的文化倡导一种平等和边界，婆婆与儿子之间应当有明确的边界，婆婆在没有儿子“授权”情况下，不能随意介入儿子的生活。家庭内的尊卑也不那么提倡，尽管孝顺与赡养老人仍是一种传统美德，但尊卑意识还是非常淡化了。其实，真正的问题是你的丈夫，他无原则地让权才是你和婆婆纠缠不休的根源，他必须长大，建立亲密边界，并有能力对婆婆说“不”。事实正是如此，当儿子态度明确的时候，婆媳纠结就变得毫无意义。

从象征意义看，你的丈夫和婆婆十几年来过着一种类似婚姻的生活，他们除了不能有性生活外，分享着所有的人类可以有的亲密关系。你是闯入者，第三者，你不仅拥有与这个男人的性，还想分享其他的亲密关系，但这是婆婆的领域，你自然冒犯了她。

第47节：婆婆有个坏习惯

婆婆有个坏习惯

我今年29岁，在北京土生土长，老公是北大毕业的博士。我们结婚已有两年。最近刚装修完新买的三居室。想着以后可以跟老公住在属于自己的大房子，好好享受二人世界的快乐时，老公却提议要把乡下的母亲接来同住。考虑到婆婆一人在乡下，我们的新房也够住，所以我也没有反对。可是当婆婆真正住进家里时，我却发现自己根本无法容忍婆婆的一些生活习惯，比如随地吐痰，用手擦鼻涕然后抹在桌子的边框上，等等。我也提醒过她几次，可还是老样子。跟老公说起，他却让我慢慢适应。我简直要崩溃了。

如果你不习惯婆婆的做法，说明你很坦诚，不做作。如果一个城市长大的孩子说这没什么，那一定是在违心地讨好别人。可以在家庭每一个空的地方放上方便纸巾，在每间房子里摆上痰盂，每天上班前温柔地提醒婆婆应该怎么做，说这是入乡随俗，你老担待点。实在不行就在地上铺上地毯，在桌边镀上黄金，老年人都爱惜东西，看到贵重的物件就自然不肯用痰、鼻涕去埋汰。

每个人在成长的过程中或无意识地选择一种生活模式，这样的模式会给人一种舒适、安全、所属的感觉。如果无意中破坏了这种生活规则，会很不习惯，也很不舒服。就像有的人喜欢先刷牙，再洗脸，如果让他反过来，会很不适应呢。　所以要改变婆婆的生活习惯不亚于万里长征，不过，温柔地坚持，既要顾全老公的面子还要顾全婆婆的感受，还要相信婆婆的领悟能力，总有雨过天晴的时候。

遇到这样的事烦恼是必然的，说你快崩溃了就有些过。除非你内心并不喜欢婆婆，碍于夫妻的和睦，想给先生一种尽孝的机会，等婆婆来了，又发现自己没有那么宽厚和忍耐，这样婆婆的缺点就被你内心的懊悔放大了。如果是这样，不妨跟先生提出来，在婆婆身体还好

的时候可以乡下住住，城里住住，让你的不适应可以得到缓冲，夫妻二人世界也可以间断上演。

要改变婆婆的生活习惯不亚于万里长征，不过，温柔地坚持，既要顾全老公的面子还要顾全婆婆的感受，还要相信婆婆的领悟能力，总有雨过天晴的时候。

第48节：婆婆总挑我的毛病

婆婆总挑我的毛病

我今年33岁，结婚4年。婆婆自己单住。偶尔也会来我家小住几日。虽然是小住，也让我心惊胆战的。因为我做什么事都得不到她的赞赏。做菜嫌不好吃，家里的地板嫌太脏，她儿子的衣服领子脏了嫌我没催促他换，等等。即使是平时的电话里，也是一个劲地告诉我应该怎么照顾家，照顾她的儿子。最近她又要来我家小住了，我真想躲出去不见她。

想想如果你是婆婆，你会怎样做呢？在儿媳妇家像一个客人，迎合甚至曲意讨好儿媳妇，把她当儿子家的主人，怕得罪她，仿佛在请求她给自己保留着造访权；还是你故意装出主人的样子，不把儿媳当外人，跟女儿怎么处也跟儿媳妇怎么处，做什么说什么不往心里去，你不听就当耳旁风，说是自己的自由，听不听是儿媳妇的自由。哪种婆婆你愿意做呢？

心理分析会把媳妇对婆婆的态度看成是早年母女关系的影射，与母亲能够平等相处的女子对付一个好嚼舌的婆婆应该困难不大。只有在母女关系中留下未解决问题时，跟婆婆的相处似乎会激发你早年的痛苦与被压迫感。究其根源这种被逼迫的感觉不是婆婆的，而是你内心的。如果你有个爱唠叨的母亲，抱怨婆婆嚼舌是最自然不过的。

把嘴放在儿媳身上对有些婆婆来说是要显示对儿媳妇的关照，希望儿媳能做一个好儿媳。旧时的女人把男人看成是一家之主，以女人忖女人的心来关照儿媳，从她的内心并不是想欺负谁，或对谁摆谱。但现时的女子谁又会把那个男人捧上天，所以，婆婆与儿媳妇的不对劲不是角色冲突，而是文化冲突。

处理文化冲突的方式是夫妻要团结，男人要把对生活的新主张委婉地告诉母亲，并在关键的时候替妻子说话，让婆婆觉得是儿子喜欢这样。在母亲面前，儿子起劲地夸奖媳妇是让婆婆闭嘴的窍门，儿媳

装着对儿子的依顺让婆婆看到也能起到缓冲的作用。除非是哪个男人希望自己的妻子像当年母亲照顾父亲那样照顾自己。其实，很多婆婆忘了，当年她们也不是什么好妻子，对丈夫难免横挑鼻子竖挑眼。当老了，把这些全忘了，以为自己是天下最好最会伺候人的妻子。儿子适当地揭揭婆婆的短可以降低婆婆的气势。其实，婆媳处不好，一个关键是要理清自己的母女关系，另一个关键还要看那个男人，喜欢被两个女人争来夺去的男人，会无意识扩大婆媳矛盾，好让自己成为仲裁者，不对婆婆生气，暗地里对你男人生气也是解决婆媳纠纷的办法之一。

处理文化冲突的方式是夫妻要团结，男人要把对生活的新主张委婉地告诉母亲，并在关键的时候替妻子说话。婆媳处不好，一个关键是要理清自己的母女关系，另一个关键还要看那个男人，不对婆婆生气，暗地里对你男人生气也是解决婆媳纠纷的办法之一。

第49节：怎样让母亲真正快乐起来?

怎样让母亲真正快乐起来?

在我的生活中一直有一个问题困扰着我，让我无法释怀。我已经结婚并有一个上幼儿园的儿子，一家人生活幸福。父母不跟我一起住，平时因为要照顾自己的小家庭，所以我也只是在周末偶尔回去看望下他们二老。两位老人家也都只是六十多，身体健康。我母亲是个很节俭的人，不爱外出，不喜欢在外头吃饭。而我父亲喜欢到处走走，去茶楼喝茶聊天。但是由于母亲总是拒绝外出，父亲也不忍心丢下她一人在家，只好留在家陪她。我看出父亲生活得并不开心，他不能真正享受到自己丰富的晚年生活。我觉得很内疚，但也的确挤不出更多的时间陪他出去游玩。

有时跟爸爸聊起往事，以前在他眼中的妈妈是一个很懂得生活乐趣的人，但是经历了生活的各种困境后，就变得小心谨慎起来。现在条件好了，还是觉得要尽量省点钱让孩子负担不要太重，而且已到了刻薄自己的地步。我们都尝试跟母亲沟通，让她放下所有包袱，毕竟我们都长大了，有能力自己去承担所有的压力，包括金钱压力，但是她就是不听。

母亲很喜欢《心理月刊》您的专栏，所以我才想到要写信给您，希望能通过您的开导，让我母亲能为自己生活，和我父亲一起投入到丰富的晚年生活中去，这也让我们做孩子的放心。

我们反对父母替代孩子去思考和生活，同样也反对儿女替代父母去思考和生活。不管母亲的解释是为什么，也不管儿女的解释是什么，母亲自愿选择了一种生活方式。比如，在一些传统信念下，一个母亲为了一家老小平安，或帮助某个家人化解所犯罪孽，自愿吃斋敬佛，清苦度日，家人觉得她在受苦，母亲却乐在其中。你的母亲对生活的克俭体现了一种价值，是对子女的一种奉献，这是她生活的快乐，而节制、简单的生活更利于人的长寿。是让她老人家好吃好喝失

去活着的信念，还是让她做自己想做的事，这是儿女们要思考和选择的事。

父亲的不忍心和放弃自己想过的生活才是值得思考的事，为什么没有母亲的认同，父亲就不能自如地去追求自己喜欢的东西，是什么观念在妨碍着他？是他担心什么？还是孩子担心会发生什么？抑或儿女觉得母亲妨碍了自己什么？实际上很少有两个老伴在晚年生活中同进同出的，大多各有各自的玩伴和兴趣。真正关心父母的孩子应当让父母各自实现对生活的主张，而非要父母求同。好的做法是，帮助父亲实现自己希望的晚年生活而不强求母亲，帮助母亲过自己想过的日子而不委屈父亲。这是一种并存的生活，彼此认同和接纳，也包含彼此欣赏和喜欢。

你的母亲对生活的克俭体现了一种价值，是对子女的一种奉献，这是她生活的快乐，而节制、简单的生活更利于人的长寿。是让她老人家好吃好喝失去活着的信念，还是让她做自己想做的事，这是儿女们要思考和选择的事。

第50节：我对父母既亲近又排斥

我对父母既亲近又排斥

我今年28岁，大学毕业后来到北京工作。我一年回家见一次父母，父母很疼爱也很想念我，我很孝顺。但在我的心里，我非常不喜欢我的父母，包括他们的性格、思维。我一直在抵抗他们，和他们说话，我很容易烦躁，莫名其妙地发火，甚至我为遗传这件不能选择的事情感觉到懊恼。但事后又总后悔，心疼日渐衰老的他们，毕竟是父母。也许是因为从小他们就吵闹和打架，而我从小就很叛逆很恨他们。这种情绪到现在有所缓解，但我还是不能很好地控制。我也知道这样不对，我发现很多人都像我这样处在矛盾的情绪里，请问有什么好的办法可以调适吗？我还是很希望和亲人和谐相处的！

世界上的事情就是这样，你喜欢谁，你会像谁，你恨谁，你也会像谁！你没有觉察到他们年轻的时候也跟你一样容易烦躁，莫名其妙地发火，他们彼此吵闹打架，不顾及对方的感受，现在你也不顾及父母的感受，以前父母不能很好相处，现在你也不能与他们很好相处。觉察到这一点，你需要静一静，想想自己该怎样来改变这种让你受伤的亲情模式，要不要选择一种自己喜欢的方式来与父母交往。当然，不要说这些是父母遗传给你的，这样的归因是不想承担自己的责任。亲密模式并非遗传，而是学习。你从小就很叛逆很恨他们，正是这种恨让你学到了他们相处的方式。如果你过去对父母有过心疼和怜悯，你会主动插入关心并调节父母的关系，那时你会主张并坚持一种好的亲密关系，在这样的过程里，你也学会了如何善待亲人，如何善待自己。

那么，现在善待父母还是可以改变你内心固有的亲密模式。不然，等你结婚生子后，发现你的婚姻似乎回到你早年父母的婚姻模式，那时后悔可能就有些晚。你在标题里说你对父母既亲近又排斥，这个心理应该是青春后期或成人早期的。青春叛逆让我们排斥父母，

但叛逆以后我们内心重燃对父母的热爱，那时我们已经有了完整的自我意识和边界，我们不再受父母左右，反而可以自如地与他们分享我们的快乐与忧愁。对父母的双向情绪提示你尚缺乏稳定的自我感，这是你在青春期的心理滞留，与你有关，与父母无关。处理的办法是无条件接纳父母，在自己的能力范围给予他们你的关爱和帮助，只有这样，你才能最终成为一个心智健全并心理成熟的人。

亲密模式并非遗传，而是学习。你从小就很叛逆很恨他们，正是这种恨让你学到了他们相处的方式。

第51节：如何处理好妈妈和男朋友的关系？

如何处理好妈妈和男朋友的关系？

我6岁时，父母离婚，我一直跟母亲相依为命。目前，母亲已经退休赋闲家中。去年我研究生毕业后，交了一个男朋友。偶尔也会带他回家吃饭。陪妈妈的时间也没以前多了。尽管每个母亲都希望自己的儿女能生活得幸福，但我怕因此还会让妈妈难过。不知道妈妈对我交男朋友是什么心理，我怎样做才不会伤害到母亲？

伤害母亲是你觉得“交男朋友会伤害母亲”的这种担心。但凡人有了一个观念（念想），会无意识在生活中去求证这种观念，然后这种担心就变成了现实。比如，问母亲：“近来是否对你关心少了？”这种问题即便老人嘴里否认，心里也会控制不住这样去想，心理学说这是一种提醒。就像我们对孩子说：“你心里绝对不准想老虎！”语意是不让想，实际孩子大脑率先反应出来的就是老虎，不让想的结果是帮助人们去想。

如果你觉得交男朋友会怎样，你自然地把母亲平常的喜怒哀乐都跟你内心的担忧联系起来，慢慢地你就建构了一种现实。对于母亲来说，她会受到一种类似投射性的作用，你的担心会通过心理认同作用让母亲真的感觉到你变了，她会真的伤心落泪。这时你证实了担心不是多余的，做事更小心，而母亲逐渐感觉她似乎是在妨碍你，产生内疚或焦虑，你们的关系就被深深地影响了。

解决的办法是把这种担心看成是一种自己的东西，与母亲无关，不必刻意地做什么。坚定地相信母亲看到你交男朋友是开心和幸福的，把她的不适应看成是自然的，甚至她的情绪是代表母亲在面临一种与女儿的依恋分离，慢慢适应没有你的日子。对母亲来说，有这种变化才是积极的，健康的。

解决的办法是把这种担心看成是一种自己的东西，与母亲无关，不必刻意地做什么。坚定地相信母亲看到你交男朋友是开心和幸福

的，把她的不适应看成是自然的。

第52节：退休后妈妈情绪很低落

退休后妈妈情绪很低落

前段时间，妈妈终于离开了奋斗几十年的岗位，光荣退休。妈妈是一家出版社的编辑室主任，业务能力是最棒的，每年的业务量都是第一。说到退休，妈妈表面上说，自己终于可以休息休息了，但每当她一个人独处时，能明显感觉到她的失落情绪。一辈子兢兢业业工作，妈妈没有什么太多的业余兴趣。看着明显苍老的妈妈，我不知道该怎么帮她渡过这一难关?

怎么让一个老人感觉自己重要，这不仅是儿女的问题也是社会的问题。我们的社会在很长的时间里片面强调一个人的社会价值，贬抑人的自我价值。八十年代以前生人，以为职业就是人的生命意义，找不到工作的人似乎生命的意义就是空白。在人的内在价值构架中，也认为人的价值是可以用公众标准来衡量的，对社会无用的人就是社会的负担，这些都会造成老人退休后的失落。当然，从心理学来说，人是生活在一种关系层面中，人是关系的产物。那么，母亲退休后，失去的不仅仅是工作，也失去了一种人际关系。可以帮助母亲再建一种关系，如去老年之家，群众团体，参加街区活动等，这样，老人可以获得新的人际关系，也获得归属感。

要人懂得职业生涯只是自我生命的一部分，不是全部有时还真不容易。西方文化强调自我，认为自我生命意义有很多，职业只是为了吃饭谋生，生命的自我实现，存在的快乐与职业无关，与自己的生活方式、审美情趣、友情爱情，以及自我对生命的理解、觉知有关。如果你的母亲能理解过去的生活只是活在一种职业的外壳中，脱去职业外壳才是真正的自我生活，那么她要摆脱失落感就容易了。变通的做法是故意表现出需要母亲的帮助和建议，表现出儿女对父母的依赖，让他们心中感觉自己重要，被需要。渴望自己有存在的意义，正是那些退休的人自愿为孩子带孙子，乐于公益事业，养小动物的心理原

因。其实，人活着并不需要外在的意义，生命的存在本身就是意义。任何社会都要感激那些永葆自在之乐，甘愿独善其身的人们，他们才是社会和谐与稳定的基石。让社会建立一种更加人性化的人文环境和社会对人的合理的回报机制，才能彻底地让退休的人自如地享受生命成熟后的自由和美丽。

我们的社会在很长的时间里片面强调一个人的社会价值，贬抑人的自我价值。要人懂得职业生涯只是自我生命的一部分，不是全部。生命意义有很多，职业只是为了吃饭谋生，生命的自我实现，与自己的生活方式、审美情趣、友情爱情，以及自我对生命的理解、觉知有关。

怎样才能找到自己感兴趣的工作?

我是学工程的，上大学时并不喜欢这个专业。喜欢看书，听音乐，和孩子玩耍，和好朋友交流。我不知道怎样才能找到既有兴趣又力所能及的工作。为生计，目前只能先在工作中找些快乐，在生活中创造一些让自己轻松快乐的机会。我希望眼下就做些有助于寻找兴趣所在的事。能否给些指导?

如果一个人把快乐看成是生存的唯一目的，那的确是非常后现代的。应该说在高福利的国家或在物质欲望满足的人群里，才会把快乐作为生存之本。不过，即便是后现代的人还不能说工作必须是快乐的。真的需要好好想一想，我们听音乐感觉是愉悦的，但音乐家在创作音乐的时候，或在学习与排练的时候，往往是枯燥、艰辛并充满刻板重复与乏味的。也只有他把技法修炼好了，享受音乐的过程才能到来。还有，住在风景名胜的居民，很少被山水打动，他们更多会抱怨生活的艰辛，这样的感受与仅仅到此一游的人有着巨大的差异。我是心理学家，但我并不喜欢那些枯燥而强权的心理理论书籍，读它们是一件极苦的差事。因为这些理论总是用决定论或归因论的线性思维把原本和谐的内在世界强行地分类与化约，肢解着存在的感觉。为了补

偿自己，我把更多的精力投注到自然、艺术、科学中，这样才能保持平和的心境。

工作并非生命的本质，工作只是谋生的技术。20年前，工作就是你的身份，现在工作只是一件外衣。后现代有一种飞特族，他们打3个月的工，攒够钱就美美地闲适或游玩大半年，要做到这点，手里需要有技术，被社会需要的技术。你学工程，工程技术就是你的技术，你要达到可以谋生的水平，当然要经历痛苦的时间。当然，如果你没有谋生的技术，你就必须打9个月工，甚至11个月的工，才能享受自我生活一个月。所以，寻找并修炼成一种高级技术，不管它快乐与否，能让你挣到足够的钱生活就可以。至于建议吗，我给你一句话，生活本身是艺术，本身充满着存在的激情与快乐，工作只是生活中一个小的构成，且工作是可以时时更换的，生活才是你真实的自我。

生活本身是艺术，本身充满着存在的激情与快乐，工作只是生活中一个小的构成，且工作是可以时时更换的，生活才是你真实的自我。

第53节：如何更好地与年长者交流?

如何更好地与年长者交流?

我最近察觉这么一种情况，年长者在年轻人面前，总会有意无意地散发出一点傲气。对有丰富人生阅历的他们来说，这也是理所当然，身为后辈，我也知道要谦虚地听取他们的意见。但是有些时候，我感觉在他们面前，有点找不到自己的价值所在。我若提出自己的想法，总会被他们反驳。仿佛，我说什么都是错的、有偏差的。我到底要用什么态度和方式跟他们交流?

首先要想想对长者的敬畏是来自你的，还是现实。我们先认为有丰富人生阅历的长者会无意识散发傲气，那么感觉到这样的傲气是我们内心作怪。事实上，真正阅历丰富的人是非常谦虚的。有句话说："知道得越多，懂得越少。"阅历越丰富的人越会以谦虚的心态对人。有时候，反倒是我们年轻人有一股子傲气，无知者无畏！在与长者接触时受到挫败，感觉自己差劲却又不愿意承认，把这种傲气归因在对方的身上。读你的用词，你不说某个长者，而使用"他们"这个词，说明你对自己缺少觉察。

对某些年龄不小，阅历、知识、思想、智慧却不怎么样的长者来说，傲气是一种心理防御，实则怕被年轻人瞧不起。对他保持尊重与耳顺，也算是年轻人应当做的事情。我们不把这当做问题，长者的"傲气"就不会让我们的内心受挫，我们被长者指导、指正、指挥是当然的事，这是我们所处的位置决定的。值得担心的反倒是长者对我们敬而远之，不闻不问。只要我们纯正自己向上的信心，本着对工作的热诚，继续表达我们的想法，坚信自己的价值，最终会赢得长者的认可，而这种尊重是靠自己的实力换来的。何况世界终将是年轻人的，不用着急，多从长者那儿获得经验与知识，青出于蓝而胜于蓝，笑到最后的还是年轻人。

只要我们纯正自己向上的信心，本着对工作的热诚，继续表达我们的想法，坚信自己的价值，最终会赢得长者的认可。

第54节：下属有意集体排挤我

下属有意集体排挤我

我今年30岁，是一家销售公司的经理。手下职员年龄都比我大，可能是因为年轻的原因，她们对我不服气，虽然她们表面上不说。前段时间，我一直比较信任的一个店员带头和其他3个人，同时跟老板提出要求辞职，说是和我的沟通出现了问题。如果让她们留下，她们的要求就是让我走。事情发生得很突然，在没有后备人员的情况下，我显得很被动，因为她们的目的就是集体针对我，但是对于沟通不利的具体情况，她们又说不出来。老板没有过多地指责我，只是提出我的某些方式可能处理不当。经过几天的分别谈心，虽然事情有所缓和，但是我觉得对于这样的情况，很难让我心里没有想法，我不知道该怎么和她们相处?

我能理解你的感受，但不太喜欢你的叙事逻辑，如果按照你的叙事方式，问题都是下属的，我会怀疑你缺乏自信。难以检视自己的不足和对变化没有很强的应变力，说明你的管理能力不会很好。客观地说，你也许真是一个很以自我为中心的女子，现实感弱，不愿与人分享太多。也许你喜欢独自的内心世界，在团队管理中过于依靠感觉，缺少理性与圆通。沟通和觉察能力是一个部门经理必需的素质，你不能预见事态，出了事后还要依靠别人来帮你解释，本身说明了问题所在，下属抱怨与你的沟通存在困难是理所当然的事。

我们感觉被排斥有时不是人际环境真的在排斥我们，而是我们无意识在排斥这种环境，我们感觉的原因其实已经是我们行为的后果。不管出了什么事都要先问问自己，问题是自己的，还是别人的。是人性中的嫉妒、权力欲望、攻击性欲望所致，还是专门针对自己的阴谋。要摆平团队中的事只能从检视自己开始，如果是你对人过度信任，忽视了人性中恶的本质，那么你要开始对人性作深入的思考和分析。当然，对一些年轻的上级来说，喜欢任用一些更年轻的下层领导

者，便于管理。那么你就需要帮助他平衡好团队关系，当然也要代他受过。因为对你的不满也是间接对上级的否认，领导帮助你是投桃报李，不必太感激。不过你自己要明白，快速的心理成熟和学习聪明的团队管理是你急切要做的事。

知人善用是领导之本，这件事如果你把它看成是职业成长的有用资源，那么有利于改进你的管理和沟通技术。如果你把它看成是消极的事，终日愤愤不平，结果是自己给自己设下人际障碍，职业成长反而变慢。用坦诚的心态承认自己的不足，用平和的心面对批评，用坚定的心维护自己的权威，哪怕是错，也要坚持。用聪明的手段让反对你的人慢慢成为你的同盟军。

我们感觉被排斥有时不是人际环境真的在排斥我们，而是我们无意识在排斥这种环境，我们感觉的原因其实已经是我们行为的后果。用坦诚的心态承认自己的不足，用平和的心面对批评，用坚定的心维护自己的权威，哪怕是错，也要坚持。用聪明的手段让反对你的人慢慢成为你的同盟军。

第55节：怎样保住我在公司的位置?

怎样保住我在公司的位置?

我是一名已经有3年工作经验的公司职员，以前在工作上还觉得有动力，现在感觉得不到领导的重视（无论在工作上还是能力上），尽管经常有很多的事情需要做。也许是因为自己不善沟通的原因，很多时候只有吃哑巴亏，怕得罪人，感觉在相处之道方面太差劲了。这次又出现了问题：在上报开会名单之前，首先向大老板请示过需要哪些人参加，这时就少提到一位副职的领导。大老板当时也没有提出这个问题，在用纸张打出来交到他手中后，大老板看了也没有提出这个问题。等到会议开始后，打来电话说少报了一个党组的成员，下来要追究办事人员的责任。我把事情的来龙去脉向我的上司汇报过后，上司可能也怕担这个责任就说只有让我“背这个黑锅”。我觉得很冤枉，明明是有章可循地执行这个任务，却得不到老板的肯定还反被批评！我恳请老师告诉我应该怎么做，最重要的是怎样说才能让大老板听进去我反映的情况而又不会让他觉得我是在推卸责任？因为我觉得再这样下去，我在公司的地位会越来越危险！

事实可能与你想的相反，如果上司真的希望你背“黑锅”，那么说明上司对你有足够的信任，因为公事后面也许隐藏着一个私人交情，上司也会因为你“用得上”而在其他方面回报你。像这样的事情，我们可以信赖一个朋友去顶岗，却不会求一个“敌人”去为己分忧。我们不管遇到什么，需要先用善意的方式去解读别人，如果能够解释通，我们宁肯相信对方是善意的。不同解读会给我们不一样的感受，认为上司让你背“黑锅”是欺负你，你会不好受；认为他是信任你，虽然事情还得那样，内心的烦恼会不一样。如果你想增进与上司的关系，这倒是一个增进你与领导友谊的绝佳机会，最终获益的是你自己。

古时有个寓言故事叫《塞翁失马》，讲的是一个村庄有个老人，人称塞翁。他养了几匹马，有一天，最好的那匹公马丢失了，邻居过

来安慰他，说："可怜的塞翁，你真倒霉呀……"塞翁说："是好事还是坏事，还不一定呢。"几天以后，失马跑回来，还带回一匹野外的母马。邻居又过来祝贺他："你真幸运啊……"塞翁依然说："是好事坏事，还不一定呢。"两月后，塞翁的儿子训练那匹野马，不小心摔下来，摔瘸了腿。邻居过来说："一匹马哪能和你儿子的健康相比呢，你太惨了……"塞翁还是说："好事坏事，谁知道呢！"最后，国王征兵，儿子腿瘸免去兵役，村里去的男子全战死沙场，塞翁的儿子还活着。中国古话说："祸兮福所倚，福兮祸所伏。"不夸张地说，对万事万物保持不确定是我们维持内心平静与豁达的关键。事情往往会这样，我们给一件事情下了定义，我们的视觉与内在感知会受到我们赋予事物的定义影响，结果越感觉我们的定义是对的。

从解决问题的思考来说，局部的公平可能是大局的不平衡。遗漏副总这件事，如果只是一个小职员的失误，那么对公司来说是个小事，那个副职也犯不着那么认真。如果是老总的疏忽，那就是一件公司的大事，这个副职和老总面子都不好下台。对管理者来说，怎样可以把事情化小是重要的，是否公平在这个时候不那么重要。企业不是为了公平而招聘你，是因为需要你招聘你，这个时候反倒会体现出你的价值。

对万事万物保持不确定是我们维持内心平静与豁达的关键。对管理者来说，怎样可以把事情化小是重要的，是否公平在这个时候不那么重要。企业不是为了公平而招聘你，是因为需要你招聘你，这个时候反倒会体现出你的价值。

第56节：领导多疑，我咋办?

领导多疑，我咋办?

我是从事工程监理工作的，我的小组领导经常神经质，常怀疑我和工程施工单位人员有经济关系和工作之外的来往。当别人条件优越的时候就想办法让你难受，就是这样使得我平时保持沉默寡言，工作中有些事情就不想让别人知道得太多，可是领导每次见我从工地检查回来就考试似的不停地刨根问底，好烦，对我就是不相信。

谁知道这种考试般的刨根问底会不会是一种关心！在某种意义上，领导的神经质是你的敏感，为什么你会在这样的问题上敏感呢，假定你没有真的做过什么，那又为什么这么冲动呢? 心理学把人幼年、少年时某些对亲人产生的或被亲人激发的性欲压抑起来，在青春期后真的性冲动会引发早年的回想，由于这个时候道德已经开始行使自我批判作用，那么被浮现、活化的童年记忆会变成一种创伤，以形成古怪的焦虑。如果用类同来思考，你的敏感会不会是因为领导的行为活化了你某种压抑的东西，而形成敏感呢?

当然，这样的提醒是存在一种有害性的，因为会给你建构出一些类似的记忆，像自动求证般地以为真的是自己怎么了。除非这样的工作能够成功地化解你与领导间的问题，改变你内在的感觉，你从中获益，那么你就可以不妨这样去做。如果新仇未解旧恨又增，会得不偿失。

不过我比较倾向于一个事件的发生可能是因为其他的事件在发生。你不爱汇报与领导爱问形成一种匹配性，解决的途径也许可以是你不再那么缄默，他也不那么饶舌。你对领导信任，相信这样是在关心你，而不是监督你，那么，领导似乎也真是这样地信任你。中国有句至理名言：“你内心有，眼里就有。”眼睛是可以无中生有的。想想《疑邻窃斧》这个寓言，不正是如此吗！

中国有句至理名言：“你内心有，眼里就有。”眼睛是可以无中生有的。

第57节：在职场中内向的人怎么能更快适应?

在职场中内向的人怎么能更快适应?

我的性格比较内向，到了一个新单位不能很快地适应。同事觉得我不会主动跟人沟通，在很多时候，我不知道我是不是应该说话，有时候我说了一些话时，别人又觉得不能接受。这让我自己很难过，怎么改变才能增强适应能力呢?

还有一个问题，我看过一些心理学方面的书，在大学时心理辅导课老师也讲过一些，说人的气质分为四种类型，抑郁质类型据说是不好的，这样的人天生就是有缺陷的。那如果我恰好是这种气质类型，怎样才能正常地生活并与别人正常地交往呢？心理学上说，气质是不能改变的，而性格是可以改变的，我想咨询一下，怎么才能在不改变气质的情况下改变一个人的性格。谢谢老师。

不是所有的人都适应心理学的，从不知道心理学知识的人不会得心理学的病。心理学是一种解释系统，但不是唯一的，也不是最有效的。性格的分类只是帮助科学家在研究人类行为、气质、心理特征、情绪规则方面便于交流，不是让每个人去自动对位。人的心智有一种无意识求证的功能，当我们学到一个东西的时候，就会在内心去探求，结果我们会发现自己跟那个东西有相似之处。如果你认定自己是内向的，那么，你内向的行为会被你内心知觉放大，开朗活泼的时候就自然减少，结果你越来越像你判断的那样。很多时候是概念在前，而非事实在前。你觉得自己内向，在新同事面前就更多关注对方不好的回应，对同事的赞许、认可、喜欢视而不见。我猜那些不好的感觉都是你自己产生并投射到同事身上，你看到的是你自己的内心。正如在黑暗中我们手里举着的灯，看到的与我们照射的方位有关，那些未被照亮的部分也许才是我们的本质，但我们不知道。

人格的分类描述把人们引入一个误区，其实并没有什么人是单一性格的。人格是复杂的，多样的，齐头并进，共生发展。人的本质是

不可化约的，一个人身上的特质也是整体人类的特质，没有好坏优劣之分。有时性格的表达是一种人主动选择的结果，是会受我们的经历、年龄、信息储备、价值观、外界评价、成就感诸多影响。但很多时候，我们的选择只是为了我们对自己的处境合理化。你需要把那些理论放进废纸篓里，不是这些理论不好，是它们对你不好！后现代的心理学认为人不仅不能被分类出人格类型，连“自我”也是不存在的，自我并没有边界，也没有办法考量。希腊神话中俄狄浦斯王因为悔恨，最后弄瞎自己的眼睛、损坏自己的听力，在一片寂静、黑暗的世界里，真正的“自我”呈现了，他得到更新，从悔恨中解脱。其实，这还是神话，在寂静黑暗中感觉到的仍不能算自我，也只是“自我”的投影，正如镜子里的“我”不是我一样，那是我的影子。所以，改变你对自己的看法就会改变你的心理、情绪和行为。

在黑暗中我们手里举着的灯，看到的与我们照射的方位有关，那些未被照亮的部分也许才是我们的本质。

第58节：在职场要坚持好马不吃回头草吗？

在职场要坚持好马不吃回头草吗？

我现在面临一个难题，回去还是不回去？因为之前感觉公司没有发展前景所以选择离开了公司。但出去后做过几份工作，觉得还是放不下以前的行业。现在有意回到以前的公司，但已大不一样了。规章制度完善了，各方面也严格了，总的来说，公司各方面看起来有发展，但薪水比以前要低，而且要承受来自各方面的压力。

现在的世界应该推崇好马愿吃回头草。有一个关于麦田的寓言，说一群学生问一个哲人：什么是最好的爱情？哲人让学生去一块麦田去找一个最大的麦穗，但不许回头。学生看到一些比较大的麦穗，因为想着前面还有更大的，所以继续往前走，结果谁也没有采到最大的麦穗。哲人说：这就是爱情！读这样的寓言会有一种冲动，为什么不回头去采曾看到过的那些麦穗呢？想象在无限空间，我们的确不能找出最好的，但在有限的资源中我们总会比较出谁更好。一匹马没有骑过怎么知道好骑呢？没有比较又如何选择呢？在爱情上并不是没有回头草，所有回头去爱的人都很美！因为只有分开才知道自己在珍惜，没有分开不知道内心的爱有多深。

世界每分钟都在更新，我们对世界的认识也在分分秒秒中改变，那么爱情都可以回头，职业的选择为什么不可以！好马不吃回头草并不是一种良好的处世态度。不过，你的言词透露出你思维的矛盾性，容易看到事物不好的一面，看不到好的一面。规章制度完善对一个勤奋上进的人来说应该是福音，只要努力就有回报。如果这也是糟糕的，你的职业态度就需要调整。职业的选择等同于生活的选择，年轻人永远是充满好奇心的，选择新的职业，扩大自己的经验与能力是职业成长中非常重要的。现在的企业鼓励人员流动，一般流动周期一年半到三年，在流动中成长是现代人培养职业能力必由之路。

我们对世界的认识也在分分秒秒中改变，那么爱情都可以回头，职业的选择为什么不可以！好马不吃回头草并不是一种良好的处世态度。

第59节：5年换了4份工作，我为什么呆不住?

5年换了4份工作，我为什么呆不住?

我今年32岁，工作5年，换了4份工作，原因多是在工作中遇到不开心的事，或者与同事发生了摩擦。但频繁跳槽，让我感觉心里很累，职业倦怠感很强。

人在无意识中也会跟动物一样有领地意识，安全是这个意识的中心环节。动物如果感觉危险存在，就会迁移到新的领地，为自己筑新的窝，设新的防御。但动物不会为这样的事烦恼，只要安全，仿佛再苦再累也乐在其中。人类因为有许多观念，行为上就会有一种价值评判，也就有了烦恼。从现实角度看，如果工资是按工作年限增长，职业能力也是根据就业时间来积累，那么你也会有收益和能力的损失，这也是烦恼之一。

不过，因为人际摩擦而跳槽是一种回避行为，这种回避会弱化对人际社会的适应。人本来就是在矛盾中生活和适应的，选择逃避就失去了这样的机会。快速脱离不良环境会让人有一种短暂的心理获益，但这种获益如同喝酒解忧一样会让人成瘾。成瘾的人多少有一种欲求不满，对焦虑不能等待。慢慢地，人际困境也不再是跳槽的主要目的，对跳槽的需要才是真实的动机。这个时候，原因变成结果，人际的摩擦只是达成跳槽建构的理由而已。

此类人常需要不停地换工作，他们特别喜欢新环境，在新环境里仿佛变了个人，快乐、热情、富有感染力，特别引人注意，他们也喜欢沉醉在这种感觉中。当这种新鲜劲过去，人们知道了他真实的能力，他也不再是被关注的中心，厌倦、沮丧、压抑、愤怒便会慢慢侵蚀他的心，谋划新的跳槽是自然而然的事。问问自己，会不会是这样的人呢?

人在无意识中也会跟动物一样有领地意识，安全是这个意识的中心环节。动物如果感觉危险存在，就会迁移到新的领地，为自己筑新

的窝，设新的防御。

无法在工作中找到乐趣，又不能改变环境，我该怎么办?

我觉得无法在工作中找到乐趣，这让我不只是郁闷，简直有些绝望……想到每天的工作，我感觉到的不是兴奋、快乐、充实、挑战，而是烦闷、压抑、痛苦和强烈的挫败感……我目前从事的是基层的行政工作，在别人眼中，是值得羡慕的领导，可事实上，我的性格很不适合做这行。我不善于和人沟通，不善于处理复杂的人际关系，可对于目前的工作，这好像是必需的素质，我觉得自己与目前的整个工作环境格格不入，很想逃避，逃得远远的，去做自己想做的事，去寻找生活的乐趣……感觉自己到这里以后，怎么变得一无是处了，曾经是别人眼中羡慕的才女，现在怎么沦落到了这步田地，整天灰头土脸、碌碌无为、匆忙憔悴……

我不会见风使舵，不会溜须拍马，不擅长察言观色，组织能力、管理能力欠缺，不能为领导分忧解愁，听上去是真不适应从政哦，所有他们司空见惯、习以为常的东西，我都感觉很奇怪，看不懂，想不通！凭什么，我要看他的眼色，凭什么，我要什么都得按他的意见……这一切的一切，都让我郁闷、让我痛苦……可要改变这样的环境又是不现实的，我该怎么办呢?

生活的确不像买冰淇淋，香草的尝过了，不行还可以换巧克力味的。问题不是你选择了什么工作，而是你选择了一份工作却不愿意适应这份工作。谁也不是天生的行政管理者，许多管理者的素质是通过职业过程，慢慢形成的职业个性。人真的具有某种性格特质吗？这是你言语中的核心观念，如果人的性格只是与现实与环境互动的产物，或者假定每个人的性格都是多元的，在不同的人面前会呈现不同的人格角色，又该如何来解释你所面临的困境呢。我们可能有一个认识的误区，以为性格是天生的，后天难以更改，什么样的性格适合什么样的职业。仔细想想，同一职业中总会有不同性格的人，而且成功者常常并不是我们认为有理想人格的人。一个活泼开朗的人是难以成为一

个大的领导者的，一个好的领导者常常审慎、节制，多少有些神龙见首不见尾，藏而不露的。

有时候，不是工作挫败了自己，而是我们对工作的期待挫败了自己。正如你选择了常青藤又希望它能开出绚丽的玫瑰花。有时候，不是工作本身有什么麻烦，而是我们的内心处在麻烦与渴望逃避中，职业只是一个替罪的羔羊。既然你说“要改变这样的环境是不现实的”，那么为什么还要抱怨呢？为什么不放弃一点什么去接纳这份难得的工作呢？换一个角度想，工作不是生活的全部，也不代表你生命的价值，工作给我们提供一种体验，生命是所有体验的集结。能作为一个国家机关的干部，这样的生活体验也是一种美好的体验。其实我对穿制服的人有一种敬畏之心，制服象征着权力。在我年轻的时候，穿制服的女孩都会给我一种美好的感觉。其实“不会见风使舵，不会溜须拍马，不擅长察言观色”不见得是好还是不好，刻意这样做的人往往没有什么能力。人们对行政工作的一种曲解，如何看待下级服从，尊重上级，民主与集中，代表自己还是代表国家，守密与团队精神，集体荣誉感是我们对行政工作的一种态度。权力的文化一直是一个有等级与尊卑的文化，中国历来是讲尊卑有别，上下有序，在什么位置说什么话做什么事，这是一个政府工作人员应尽的责任。

当然，你是可以重新选择职业的，在未曾改变以前，建议你把工作与自我分开，在工作之余，你还是你自己喜欢的自己，过自己喜欢的生活。在工作中你要保持职业化，像一个合格的政府工作人员那样待人接物，在生活中不妨更自我一些，以此来平衡情绪。我也是这样，在做心理医生的时候，很细心体贴，很在意来访者的感受。生活中我更像一个大男孩，兴趣广泛，追求新奇的事物，也不那么在意别人，这可能是一种平衡，有了这样的平衡，职业的耗竭感就不太容易发生。

有时候，不是工作挫败了自己，而是我们对工作的期待挫败了自己。正如你选择了常青藤又希望它能开出绚丽的玫瑰花。

第60节：我还该对好朋友坦率吗?

我还该对好朋友坦率吗?

我的好朋友太爱说别人长短了。跟谁都说，不分亲疏。谁的事都说，以此为跟人建立关系的工具。我不喜欢，也不愿意把自己的事情跟她分享了。

你的好朋友正是那种大嘴巴（big mouth）的人，和这样的人做好朋友需要三个原则：一是你不能太坦诚，因为坦诚往往会涉及隐私，也就需要对方守密，但大嘴巴最难做到的就是守密。二是你不能太相信对方说的，相信十分之一就可以了。因为大嘴巴的人往往是想当然的人，他们喜欢捕风捉影，添油加醋，仿佛唯恐天下不乱。三是不能太在意好友对你名誉的“渲染”，这样的人其实没有坏心，只是孤独、无聊与好奇所致，并不是真心想坑害什么人。大嘴巴是一种瘾，一旦形成嘴就管不住，四处漏风。有时候，你也可以怜悯怜悯她，给她一些子虚乌有的事，越离奇，对大嘴巴越是精神刺激，她越开心越上劲。

生活中说话没有遮拦的人可能讨人嫌，也可能让人喜欢。在相对沉闷的情况下，人们需要大嘴巴来活跃气氛，松开人们彼此间的冷漠、隔离与防御。在这样的情境下，一个大嘴巴比一个诚实并谨小慎微的人更重要。往往在乏味的社交环境里，人们会自然产生一个有自我牺牲精神的人来充当大嘴巴的角色，让聚会变得活跃，人们对她的攻击与喜欢都会生成一种彼此认同感，更易建立关系联结。这是由一种团体动力学决定的，不能责怪这个人天生就那么漏嘴。你可能会说你喜欢活跃空气的人，但传播信息需要公正准确，但我们也知道言多必失，说话多的人说错话也多，做事多的人做错事也多。知道这点，你就可以谅解你的好朋友了。

你的好朋友正是那种大嘴巴的人，和这样的人做好朋友需要三个原则：一是你不能太坦诚，二是你不能太相信对方说的，三是不能太

在意好友对你名誉的“渲染”。这样的人其实没有坏心，只是孤独、无聊与好奇所致，并不是真心想坑害什么人。

第61节：人与人之间不是平等的吗？

人与人之间不是平等的吗？

我是一名服务行业的人员，每天必须面对很多不同类型的客户。有些客户总看不起我们服务人员，说起话来十分伤人的自尊心，而且常常不负责任地指责我们。人与人之间不是平等的吗？难道我们服务人员就必须要放下自己的自尊，讨好所有客户吗？有的时候，我真的忍不住当场与客户辩论，虽然这样会引起投诉。

回答你之前要搞清楚一个问题，你是谁？你有份服务员的工作，你是服务员吗？在工作环境中你是服务员，生活中还是服务员吗？你去商店购物，去机场坐飞机，去理发店理发，是以服务员的心态还是消费者的心态呢？如果意识到你还是你，有自己的追求、信仰、爱好、朋友与家人，那每天几个小时的服务是你的职业，不是你。你在这个位置上所感觉到的责难就变成客户对服务这个角色的苛求，并不是针对你的自尊。如果你觉得客户是针对你，跟你过不去，那么你在这个世界中的关系就相当的混乱不清了。举个例子，你在餐馆吃饭，厨师多放了盐，让你难以下咽，你有权要求这个餐馆重做一道菜。如果你认为厨师是故意针对你的，或者这个厨师认为你是故意找他的麻烦，这就混淆了服务与被服务这个边界。

服务是一个行业，当今世界的经济发展，一是创意，二是服务，服务和创意是同等重要的事。人类的生活越来越趋向娱乐化，商品经济为主体的社会都是服务型社会，服务是劳动的本质。人必须为他人服务来换取自己享受他人的服务。我们骨子里可能存在一种集体无意识，人分成三六九等，服务是低下的职业。如果内心认为服务他人没有尊严，那么每天就得为尊严而战，内心饱受创伤。有时想想，生活就是一个戏剧，在一幕里你是主角，别人来配合你。在另一幕你跑龙套，配合别人把戏演好，似乎就是自然而然的事情了。把对客户好一点，迎合客户需求看做是讨好人，其实是我们的自卑心作怪。要赢得

被人尊重的前提是先尊重自己。尊重自己的人无论扮演什么社会角色，脸上都会洋溢着一种自然的、坦诚的光彩，营建出一种友好的气氛。你的愉悦会让人感觉你喜欢这个职业，喜欢前来求助的人。客户们自然而然会喜欢你、亲近你，也很难坚持那种无理态度。如果自己率先就不喜欢自己，不喜欢服务他人，戴着职业面具，把真实的自己掩藏起来，客户骂的可能是你那张“冷”脸，不是你，也不是你的职业。这一点是显而易见的，我孩子小需要找育儿嫂。有的人技术不怎样，但喜欢孩子，因此就很细心、体贴与温柔，孩子很喜欢也很亲近她。这样的育儿嫂经验不多，孩子却带得很好。有的人很有经验，但不是由衷地喜欢孩子，把育儿当职业，不管她做多好，还是很难让孩子亲近。原来孩子是用心去感觉别人的。用心去服务他人，是最高的境界。用心去做让自己高尚，也让客户感觉荣光。

在很大的程度上，客户的要求跟你的职业有关，与你无关。服务是一个行业，当今世界的经济发展，一是创意，二是服务。商品经济为主体的社会都是服务型社会，服务是劳动的本质。人必须为他人服务来换取自己享受他人的服务。

第62节：当妈妈后我得了职场厌恶症

当妈妈后我得了职场厌恶症

有了宝宝之后觉得非常幸福，现在宝宝已经6个多月大了。怀孕期间我一直坚持上班，但是我发现我对上班越来越厌恶了。我所在的部门工作比较繁重，由于单位领导照顾，怀孕期间交代给我的工作量都很少，可是我对任何工作都提不起兴趣，看着同事们在忙碌，我觉得自己好像是一个边缘人，每天早晨起来想到要上班都会觉得很厌恶，上班的时候也会无端地焦虑。请老师帮帮我！

对一个准妈妈来说，妊娠6个月的时候会有一种奇妙的心理反应。早期的怀孕反应，心理不适应，胎儿发育风险基本过去，自己与家人似乎可以放心一段时间了。夫妻也可以过过性生活，稍微放肆地亲密一下。当然，由于内分泌的改变和身体日渐沉重，人会更加慵懒，做事开始慢，思想也略有迟钝。有时候，准妈妈会把关注放在与腹内孩子的心灵对话，喃喃自语，对外部的关注明显减少，仿佛心不在焉。怀孕是人类最美妙的共生阶段，母亲为了适应胎儿的心理生理节奏，自己的敏感度下降，兴趣减少，意识变窄，对很多事情视而不见，充耳不闻。生活能力也下降，依赖性增高，情绪不像孕早期时那么激越，却更不稳定。这些改变都是自然而然的。

怀孕6个月的妈妈已经“显怀”，被人看到肚子大了，所以社会的关心，领导的照顾，同事的帮助会随之而来。一般的准妈妈会体会到一种做母亲的荣耀感，心情大多喜滋滋的。但你的言语中体会不到这样的心境，“厌恶上班”的感受也许与你内心的逻辑有关。不愿上班是自然的，厌恶与焦虑就有些过分。猜你在工作环境中原本是个重要的人，性格可能也要强，不然怎会说出“边缘人”这个词。会不会内心把接受他人照顾解读成被“同情”，而你会不会恰好是个不允许别人来“同情”你的人。第一次将做母亲的人，面对角色的改变大多会有些慌张。有时候，我们难以觉察到这种情绪，把它投射到人际关系或工作关系

中，结果深层的自我紧张转换成为一种普遍的社会情绪，反倒使我们陷入困境。

我们需要一种专心致志的怀孕精神，为肚子里的小人儿去做一些有益的事。比如善待自己，让自己愉快起来，读、看、做一些激发美感的事情，去风景美丽、空气清新的地方，深呼吸，仿佛是与孩子共同来完成。当这种专注引起一种母儿的精神共舞时，情绪被疏解，心智被打开，角色的转换与社会适应就成为非常容易的事。

第一次将做母亲的人，面对角色的改变大多会有些慌张。有时候，我们难以觉察到这种情绪，把它投射到人际关系或工作关系中，结果深层的自我紧张转换成为一种普遍的社会情绪，反倒使我们陷入困境。

第63节：这个心理咨询师做得对吗?

这个心理咨询师做得对吗?

心理咨询中咨询师的中立很重要。但我看心理医生的时候常常觉得医生不中立，总是在用他的价值观挑战我，或用社会主流的价值取向引导我，让我放弃我的生活方式，我该如何面对这样的引导?

中立是一种治疗师的内心逻辑，并不是他什么都不能做，什么都不能引导。现代心理治疗更加注重当下，注意咨客关系，关注未来，所以对来访者与治疗师之间的互动常常给予及时分析，对未来作一些引导，由此来促进来访者的改变。所以，治疗师利用自己的反向“移情”，利用好恶感、知觉感受来扰动当事人也常被采用。最经典的做法是觉察到你行为或处境中隐含的价值观念，并认为你的痛苦恰好来源于你不恰当的观念时，治疗师会挑战或与你对质这个观念，或引出一个相反的观念来缓冲，或把你这个观念极端化，让你看到观念的荒谬可笑，这样做与是否中立无关。

那么中立是什么？中立是心理治疗师的一种职业态度。中立有三个层面：一是价值的中立，不对你说什么观念好，而说什么观念对你更有效，回避价值判断。二是治疗的中立，不因治疗师个人的好恶、信仰、性别、审美、偏爱影响与来访者的关系。治疗师要对自己坦承这些东西会对自己有干扰，保持第三只眼警觉自己的问题带入咨询情境。三是变化的中立，不假定当事人怎么改变才更好，而把改变的权力交给当事人，承认自己是无知的，随当事人去流动。聪明的做法就是多提问，帮助当事人打开思维与视觉，少回答，因为任何回答都可能形成一种对当事人的误导。当然，对一些低文化、低生活境遇、自我觉察力弱的人，真正的中立又正好是不中立，为了让当事人获益，治疗师不得不放弃职业立场，给当事人一些切实可行的指导。

所以，咨询过程的中立是复杂的。如果你感觉医生的中立有问题，最好把这个感受告诉他，这样你们的咨客关系才能在互动与信赖

中良性发展，最终获益的是你自己！其实，有时候心理医生的不中立正是医生自己的移情造成，他可能对你的关注太多了，或者对你有其他的期待。你坦诚告诉他的不中立可以帮助他觉察自己，如果医生因此而生气，影响你们的治疗关系，或执意而为，不因为你的反感稍有收敛，反说是你的负性移情、阻抗、防御之类，那么不要那么相信他，这是故意打垮破坏你的内心防御与价值系统，让你臣服、依赖于他。炒他的鱿鱼是你明智的选择。

咨询过程的中立是复杂的。如果你感觉医生的中立有问题，最好把这个感受告诉他，这样你们的咨客关系才能在互动与信赖中良性发展。

第64节：为什么我总是嫉妒身边的好朋友?

为什么我总是嫉妒身边的好朋友?

在我心里似乎没有真正的朋友，因为我总是嫉妒身边的好朋友，她们有任何成就我的嫉妒心就会发作。

平时还好，我们会像正常朋友一样，可是当她们取得了成绩后，无论是学业、事业、爱情、友情还是美貌、天赋方面，我不但不会为她们高兴，还会非常气愤。上学的时候和她们比学习，考在我前面我就会独自生闷气。毕业了，工作比我好我也会生气，甚至我表姐考上研究生，我也很不高兴。总是会找一些理由，自我安慰。例如，她一定是找关系进的这个单位；她肯定是花了高价才上了好学校；她其实什么也不会，花架子而已等等。有时我甚至期盼她们倒霉。但是她们还是我的好朋友，我从来不会把这些不满表现出来。

这个问题一直困扰着我，我从来没有享受过分享好友成功的喜悦，有时我觉得我这个人实在是太自私，太虚伪了。为什么越是亲近我的朋友，我就越是容易嫉妒她们呢，外人再好，也与我无关，我不会有半点的嫉妒。

小时候，姥姥和家里的亲戚总是喜欢拿我和表姐作比较，比谁个子高，比谁聪明，比胆子，比学习，处处拿我和她比，还当着我的面说出他们比较的结果，不管是说我好还是说我不好。我清楚地记得，有一次我哭着跑到爸爸面前，跟他说妈妈好像不喜欢我，喜欢表姐。是不是小时候的环境，造成了我现在的这种性格：讨厌竞争、惧怕竞争、逃避竞争。我该怎么办，能帮我改变一下吗?

人是一种喜欢比较的生命物体，狗不会因为谁跑得更快而沮丧，狐狸也不会因为谁更狡猾而悲伤。往往动物会主动地选择一种补偿机制，跑得不快的狗也许更懂得机会，不那么狡猾的狐狸也许更为凶猛。人看起来没有动物那样灵活，是人具有头脑，会选择观念并思考。聪明反被聪明误，人知道什么是好，却不知道自己有什么好。自

信的另类解读是自信的人总用自己的长处去比别人的短处，从不用自己的短去较对方的长。自卑的人正好相反。

你想告诉我你的嫉妒来源于早年你从姥姥那儿学习到的比较，用自己的短去比表姐的长，那么，现在是谁在用自己的短去比对方的长呢，正好是你自己。那么，你是在用这样的方式怀念可爱的姥姥吗？不然，为什么你那么像她呢？不过，也许年龄的关系，我很喜欢你自认为的那种性格：讨厌竞争、惧怕竞争、逃避竞争。我就是这样的人，一堂课或一句话，别人讲过，我绝不再讲，害怕与人竞争，也怕被别人拿去比较。不过，这样的好处是逼迫我的理念、方法、技术不得不时时更新，反倒促成了我今天灵动的风格。万事有好必有其歹，我们如何在逆境看到机会、寻找突破是考量一个人内在能量的。不然，对别人的抱怨、嫉妒只是让自己的懒惰合理化，平息恼怒的同时我们失去了创造的动力。

不仅喜欢你的性格，我还喜欢你坦诚的勇气，许多人嫉妒了，促狭了，恼羞成怒了，不知道是自己的问题，把责任给予别人，认为别人故意挡自己的道。或者嫉妒了，促狭了，恼羞成怒了却意识不到，或不肯承认，或者内心明白却装糊涂，我也是这样的人中的一个。你的坦诚让我有种欣喜的感觉，你和他人的区别是你心里怎么想，嘴上怎么说，别人也许心里怎么想，嘴里该说才说，不该说就不说。社会的评价是不该说的说是幼稚，不说是成熟，成熟的代名词是老练，你不老练。在心理学意义上，感觉到的不一定存在，说出来就变成真的。其实，那些住在精神病院的人在很大程度上就是把感觉到的（右脑）都当真实来对待，而对生活在精神病院外的人来说，只有理性认为（左脑）是真的，才会当做是真，不会根据感觉来定论。呵呵，这样看来，你还是不要把感觉当真的好！

人是一种喜欢比较的生命物体。人具有头脑，会选择观念并思考。聪明反被聪明误，人知道什么是好，却不知道自己有什么好。

第65节：真诚直率也有错吗?

真诚直率也有错吗?

我今年26岁，在一家外企工作。知心的朋友都说我是一个善良、直率的女孩。平时在单位看到不管是对自己还是对别人不公平的事都会感到非常气愤，有时甚至会直接告诉对方不应该这么做。我一直认为做人就要真诚、真实，但事实上，我觉得我和同事的关系越来越远，以致现在影响到了我的人生观。

你一定是在童话世界里长大的人，相信善良可以战胜邪恶，白雪公主遇难一定会有7个勇敢的小矮人相帮。直率、真诚、真实没有错，如果你以为只有自己才掌握这些东西，那就是幼稚。孩子总是直率的，相信自己看到的、感受到的东西是真实，并不知道同样的事情在不同的人看来会有很大的不同。孩子总是坦诚的，有什么就说什么，没遮没拦，不管别人的感受。如果一个成年人还像孩子般待人处事，对别人来说就有些可怕。比如：有的先锋作家或网上写手，过度坦诚地暴露自己的隐私，如色情、性欲望、贪婪和暴力冲动，那么旁边的人会感觉被冒犯，会恶狠狠地骂他。究其原因，这些东西也深藏骂人者的内心，平时被理性掩盖或合理化了，现在赤裸裸地被揭露出来，活化了，失去了内心平静。骂是为了澄清自己，觉得自己还算有道德的，同样通过骂也可以重获内心的平静。

说话不经大脑的人谁见谁怕，同事们冷你避你也是情有可原。成熟的人有一种节制的心理能力。想说的话要考虑该不该说，合不合适说，不图一时口舌之快。社交中应该有所禁忌，俗话说不踩人痛脚，得饶人时且饶人，己所不欲勿施于人，表达的就是节制。节制另一层意思是点到为止，如果觉得该提醒别人，轻轻地一点，尽到朋友的责任，至于对方改不改要由对方决定。节制意味着不要替八竿子打不着的人管教她的老公，该老板说的话不要抢着说，抖自己的聪明，这样干不是聪明，是傻，以为自己了不起。俗话说狗拿耗子多管闲事指的

也是这样的意思。节制的高级意义是能不说就不说，揣着聪明装糊涂，谁都是聪明人，是好是歹心里都明白。当然，节制并不是软弱，内心有自己的原则，也坚持自己的观点。但愿意忍受模糊，尊重别人的价值观与生活态度，体谅每个人都有自己的难处。歹话好说与好话歹说是两种不同的处世观，前者有人性的宽容与豁达，后者却是为了自己脱责，把丑话说到前头。

直率、真诚、真实没有错，如果你以为只有自己才掌握这些东西，那就是幼稚。孩子总是直率的，相信自己看到的、感受到的东西是真实，并不知道同样的事情在不同的人看来会有很大的不同。

第66节：借出去的钱总是收不回

借出去的钱总是收不回

我很苦恼，为什么跟我不太熟悉的人都会向我借钱，而我知道借出去肯定是收不回的还是会借给他。像这样的借款几万都有了。有一次，我还替一个共事不到一年的男同事交了几千元的嫖娼罚款。小钱更不用说了，几百、几十的基本都是有借无还。为什么他们都会向我借钱？为什么即使周围有其他的同事，最后代为埋单的总是我？

如果你是我的朋友，也许我也会找你借钱。你是谁？开银行吗？有那么些闲钱等着别人来帮你花。读这篇文章第一反应是不真实，感觉这只是故事的一个部分，甚至只是小部分，你会不会用钱换了些别的，我不知道你换了什么。通常社交中不自信的人，喜欢表现得大方，以此获得别人好感。有个幽默故事说，一个强盗闯入一个人家，把刀架在一个人的脖子上，问："要活就听我唱歌，不想活我就杀了你！"那人赶紧说："要活。"可强盗刚唱了几句，那人就狂喊："快，杀了我吧！"世界上如果真有像你这样的人，那可是比雷锋更雷锋的好人啊！聪明的人只上一次当，绝不上两次当。聪明的傻瓜会上两次当，也绝不会上第三次当。又有一个幽默故事，一个人为了善心，把企业的钱一点点偷出来，捐给了一家慈善机构。由于他的伎俩笨拙很快就被警察抓起来。朋友们说你那么有爱心，为何不把自家的钱捐出去呢？这人回答说："我虽然笨，但不傻！"不知道你是不是水瓶座的女子，她们在金钱上多少有些漫不经心，常常违愿地借钱给别人，不想借只是不知道如何回绝，同样也不知道如何去讨回借债。有时候，由于用语含混，让借钱的一方误解为你很大方，并不在意还不还，其实自己心里一直在意着呢！

我十几岁的时候读莎翁戏剧集，印象最深的是《威尼斯商人》，父亲对即将出远门经商的儿子有一大段精彩的告诫，很像是中国人的处世哲学。其中关于钱有这样一段描述："……你不要借朋友的钱，因

为借钱会养成你懒惰的习惯，也会让朋友远离你。你也不要借钱给朋友，借钱给朋友会给你带来财务压力，如果去讨又失去这些朋友……（大概意思）”对西方人来说，友谊之间没有钱的往来，如果真想帮就不会惦记着别人还，所以西方人需要钱第一反应是找银行借贷。中国文化不同，找银行借需要还利息，找朋友借比较安全也实惠。记得我们医院一个同事，小护士离了婚，带个儿子，没什么钱。她可是借钱的高手，先是找同事朋友借，给孩子买钢琴，请老师，给家里买高档家具、电器。八十年代，工资涨得很快，物价涨得更快，她总能赶上便利的时候，还起钱来异常轻松。比如，她借钱买彩电的时候，彩电700元一台。等她还这700元给朋友的时候，相同牌子的彩电是3000多元。九十年代她开始借银行钱买房，前几年手里几套好房，已经是千万级别的人物。现在才明白，会借钱的人都是精明的投资奇才。

看起来你肯定不是懂投资的人。别人借你的钱赖着不还，等那钱已经非常不值钱的时候，他们说不定又还你了，你还闹个重财轻友的罪名。没有原则地借钱给别人可是有百害而无一利的蠢事。你问为什么“全世界”都找你借钱，可能是你名声在外。得到甜头的人到处宣扬你的美德，借你钱的人多了，都赖着不还大家面子也还磨得开。《水浒传》中宋江、卢员外乐善好施，远近的人都赶来找他们施舍，等他们遭难，远近的朋友都赶来搭救。可是现在朗朗乾坤，又不逢乱世，不需要先种下这些逢灾化吉的善缘。建议你出门只带打车的钱，银行的钱都存成定期的，最好5年以上。要不就赶紧找个勤俭持家的嫁了，有丈夫在后面杵着，想借你钱不还的朋友就不那么自在了。

建议你出门只带打车的钱，银行的钱都存成定期的，最好5年以上。

第67节：她为什么会这样?

她为什么会这样?

我不小心看到了一个同事好友的日记，才发现她最讨厌的人竟是我！在日记里，她毫不留情地表达出对我的鄙视。我希望自己能装作什么也没有发生，但是很难！我该相信现实中她对我的友情，还是相信日记里她对我的感觉?

你的问题让我想起好莱坞电影《 The Cell 》中，进入别人大脑意识的医生凯瑟琳。她看到的东西让人瞠目结舌——一个卑微的罪犯内心却是个华丽的统治者。你在日记中看到的东西不是你朋友现实中的真实，而是另一种形式的真实——内在真实。人的内心现实可能有一种对外部现实的补偿性，在生活中看起来顺理成章的事在内心深处可能会掉了个儿，变了形。爱一个人的深处也许还隐藏对这个人的恨、嫉妒与攻击性。

事实上，心理研究认为，人的言行和内心常常是不一致的，很多时候恰巧是相反的。因为言行要求服从现实规则，而思想却是自由的、无拘无束的，有时甚至是喜欢偏激和走极端的。比如，渴望权威的人表现出来的是有意无意地对上级的讨好巴结；内心怯懦的人故意要装出一副让人害怕的样子。另一方面，爱和恨、喜欢和不满在心理现实中是同义词，有着同一等级的感觉体验和压力。

你与好友不仅在工作中很接近、很亲密，在她的精神世界里你们也是密不可分的。恨你、嫉妒你、渴望击败你或控制你可能是她内在的精神动力。这种动力的另一面是她对你的依赖（愿意服从你）和移情（把一种深层的情感投射给你）。但对你的依赖和移情是她理性中不能接受和认同的东西，因而她产生了对你既无奈又愤怒的感觉，不得不通过写日记贬低你来平衡自己，以此掩藏她心理深层的自卑感。

你完全可以相信现实中的那个好友，至于日记中的那个她，你可以敬而远之。除非你也同样在依赖她和需要她认同你，不然，你不会

渴望被她全盘接受。你无意中读到的东西，只是好友的内心独白，知道她认知中的双重性，有利于你与她保持一种合适的关系边界。有这样一个边界，你们彼此相处起来反倒可以轻松一些。

精神分析理论说，人需要一个竞争的对手，如果没有，精神会创造出一个来。好友在日记里对你的不满、贬低，甚至鄙视，说明你无形中给了她很大的压力。她无法在现实中战胜你，不得不在精神的私人领地中扮演一个强者或道德评判者。其实，爱一个人和恨一个人都是针对自我的挣扎。我猜想你的好友在小时候的情感成长中，可能有一个让她又爱又怕的人。她需要制造出一个分离的自我来同时接受两种情感。在与你的关系中，这种情感模式被再现了。

那么，我们怎样来识别好友只是心理层面需要一个情感投射的对象，还是一个真正对你心怀叵测的人呢？如果她在需要你帮助或利益的驱使下刻意地附和你、迎合你，甚至讨好你，另一方面又有意无意地在某些不起眼的方面给你出难题，渴望看到你出错，甚至在你陷入困境时落井下石，这样的人你就不得不提防。另外，我感觉，相比之下，你对她的关注要比她对你的关注少得多，我想你对她多少有点儿冷，有点儿高高在上。单就这一点，好友有理由在内心表示对你的不满。

其实，内心世界是一种绝对隐私，在那里很多的现实问题都会被扭曲、变形来适应精神的感觉模式。你读到的只是好友内心的影子——一个还没有长大的、有点恋母的孩子，这样的孩子喜欢攻击最接近她的人。每个人内心都有阴影，可以说我们的影子是我们自己的一个部分，但不等于自己。检视每个人的内心世界，我们都可以发现许多非理性的、黑白颠倒的东西。真正的原因是，物质存在的本身是没有对错的，但人类社会的有序存在需要秩序，所以对错就被发明出来。人类在现实领域要保持一种有序状态，精神世界就会缓慢地滑动到对立的极点——无序存在，让被篡改过的东西再扶正回来，以此来实现一种内在的均衡。

如果不信，请你不假思索地、记日记似的记下你一天中的游思杂想，看看结果会不会令自己惊讶，看看到底有多少东西你觉得是你喜欢的，又有多少东西让你惊讶地认识到你原来是如此的糟糕透顶、俗不可耐！如果有一种仪器能解读人的脑电波，那么人们才能真正地意识到内心现实不等于外部现实。内心现实是无序、无道德感、无规则、黑白颠倒和混乱的。

事实上，心理研究认为，人的言行和内心常常是不一致的，很多时候恰巧是相反的。精神分析理论说，人需要一个竞争的对手，如果没有，精神会创造出一个来。好友在日记里对你的不满、贬低，甚至鄙视，说明你无形中给了她很大的压力。她无法在现实中战胜你，不得不在精神的私人领地中扮演一个强者或道德评判者。其实，爱一个人和恨一个人都是针对自我的挣扎。

第68节：闺密管得宽，我该怎么办?

闺密管得宽，我该怎么办?

我有几个闺中密友，大家都是无话不谈。最近，我在网上认识了一个男友，双双坠入爱河。当其他女友得知此事后，立刻把自己的经验一一告知，提醒我应该怎么做，不应该怎么做，让我都不知道该怎样继续跟那个男人交往了。其实，我知道大家提醒我都是好意，但听到反对的声音我还是不舒服。

把自己的经验告诉朋友并不是错，问题在于听话的人是否有整理和接纳意见的心理能力。人们往往听到相反的意见会感觉自己被否定，有时明明知道对方是好心，但心里仍旧很不舒服。这样的思维与我们文化中什么都要分高下有关，我们善于说新的一定比旧的好，对新的事物的推崇总是建立在对旧事物的否定上。我们口头上强调中华文化传承，骨子里要分出香花毒草，让文化被阉割或干脆产生文化断层。要不然，今天的我们也许还能看到阿房宫或历代王朝的文化遗迹。如果有一天，我们学会说新的东西是旧事物诞生出来的婴儿，把旧事物看成是母亲，不是垃圾或敌人，那么，人们面对事物、朝代、主义、思潮、时尚变更内心会平和很多。

在交流学中，差异的信息才是重要的。与你想的一样说了等于白说，不能对你有些许的帮助。知道你想听什么就说什么，这是一种迎合，迎合的目的是控制你，不是帮助。自己有相反的意见，却不想干扰你，甚至附和你，那么这是脱责，不给自己添麻烦，也不是真心帮助。如果一个朋友肝胆相照，忠言逆耳，你要想到这个朋友为了帮你不顾及自己，这样的朋友可以深交一些。当然，这不包括那些只图口快，不顾及他人感受，喜欢把自己的意见强加给人的人。这也不是帮助，是独裁！

在交流中还有一个悖论情景，就是人类的普遍经验和个人的独特经验这个差异。人们在理解别人的时候，首先会通过自己的经验去理

解，然后使用人类普遍性经验去解释，其实这样做会把交流变成曲解。心理医生经常面对这个悖论，比如处在特定情绪或感受中的人，如抑郁、边缘型人格障碍在沙盘游戏中摆出一些物件来展示他的内心世界，如果用普遍经验去解释这些物件的意义可能会大错特错，医生只能以好奇的心来询问每个物件对这个人特定的意义和象征，以此了解沙盘呈现的意义。在这时，个别的经验大于整体经验。

在交流学中，差异的信息才是重要的。与你想的一样说了等于白说，不能对你有些许的帮助。知道你想听什么就说什么，这是一种迎合。如果一个朋友肝胆相照，忠言逆耳，你要想到这个朋友为了帮你不顾及自己，这样的朋友可以深交一些。

第69节：该怎样面对嫉妒自己的女同事

该怎样面对嫉妒自己的女同事

我今年27岁，在一家外企工作，老板很喜欢我，副总监也是，可是同事却总是恶语相向，时间很久了，只是因为自己喜欢这份工作，所以一直坚持到现在。我平时比较喜欢安静，可在她们眼里就变成了高傲。一次的嫉妒我可以认为是心里觉得自己不如别人，但是时间久了，我觉得她们需要点点眼药水，可惜来个新人，我带的，有过之而无不及，总觉得她更加可怕，城府很深！我现在对“女人多是非多”这句话终于有了很深刻的理解了。

在作出这种判断前，先要问问自己，为什么会在人际关系里有这样的感觉，这些感觉是别人的还是自己的，你是否真的能分清。感觉是个很奇怪的东西，你心里有你才感觉得到，不然你会视而不见，听而不闻。心理学有个名词：透射性认同，说人们会无意识把自己的内心活动透射到对方，以为是对方的，进而出现自己人际关系的微妙改变，这些改变和持续性透射作用，最终让别人真的出现针对你的情绪。

有时我们需要想一想，一个善意的玩笑是怎么变成一种恶意的讽刺的？对人恶意的理解会把所有的善意变成歹意，一个善意的理解会把敌意化为乌有。古人曾说：“心中有佛，你看到佛；心中有鬼，你看见鬼。”就是这个意思。

那么，如何来看待嫉妒，嫉妒是一种再正常不过的情绪，它在下意识里，一般人们并不主动去觉察。嫉妒是一种自我防御，因为不如人，却又接受不了自己弱于他人的感受，产生一种针对他人的贬低或攻击，目的不是为了伤害什么人，目的是让自己处在劣势中还能快乐。你在各方面都有优势，也要让别人在你身边还能自如，所以正确的态度是宽容。宽容的心会把嫉妒变为真正的欣赏和友情，对嫉妒的敌意只会给自己树敌！

嫉妒是一种自我防御，因为不如人，却又接受不了自己弱于他人的感受，产生一种针对他人的贬低或攻击。目的是让自己处在劣势中还能快乐。正确的态度是宽容。宽容的心会把嫉妒变为真正的欣赏和友情。我总是与人意见不合

第70节：如何处理人际关系(1)

我总是与人意见不合，却又不知道怎么去化解矛盾，有时候很影响我的人际关系，能告诉我如何处理人际关系吗?

人总有与别人发生矛盾的时候，当你与人意见不合争执起来，或者你不幸遇到某人专门与你过不去，你有三种选择去处理：一是主动回避，减少冲突。眼不见心不烦。当然这样一来，你的交往圈子会越来越小。二是主动化解。矛盾往往来自于误解，如果你能让身边的人完全信任你，误解的可能就少了。不过，这样你自己比较累，需要你单方面付出很多。三是示强，针锋相对，看看谁厉害！这招对怕事的人很有效，但对爱招事的人就大错特错，结果会让自己灰头土脸。

在普通的人际交往中，随性而为就可以。但与一个彼此矛盾着的人相处就要知道对方的忌讳，了解对方的心理需要，知己知彼。不然，对方会觉得你在故意为难他。识人主要靠察言观色，通过对方的眼神、手的动作、姿态判断他的心境和可能的反应。交流中有四种信息：一是语言的信息——他想表达什么？二是语言背后的信息——为什么要这样说，而不那样说？三是身体和表情信息——他的心情如何？姿态和表情会泄露对方的情绪：焦虑、害怕、愤怒、孤独等。四是对方对关系的期待——想与我接近还是在排斥我，为什么？读懂四类信息对你如何处理关系很有帮助。

另外，要注意人的个性差异：外表严肃正经的人内心比较神经质，以认真的态度对待他们比较好。外表坚强的人内心可能很软弱，不要试图挑战他们，为了掩藏虚弱，对方会跟你缠绕。死板的人其实是自我中心者，不要否定他们，也不要在他们的面前表现出狂妄自大，一旦他跟你认死理儿，你也很麻烦。对刚愎自用的人不要去奉承他，唯唯诺诺是容易接近之法，你不能太有主见，因为刚愎自用的人只相信自己是对的。对偏激的人不要一味退让，而要坦诚相待，对方可能是缺少安全感，并不是成心要欺负你。对势利的人，只有用互惠

才能打动他，有用无用是他交朋友的原则，让自己对他有用你就可以对他随心所欲。对单纯的人，可以用赞许来搞定。单纯的人要用单纯的心去面对，但单纯也有杀伤力，单纯的人大多坦诚，坦诚有时会让人害怕，因为你好像会失去掩饰自我的外衣。对多疑的人，要表现得凡事敏感，让他觉得你赞同他。如果他说窗外那片落叶是一种预兆，你就附和说最近你也觉得不好。对聪明的人，聪明的你最好装傻，那样他会感激你。如果你不聪明千万别装聪明，聪明的人往往自视很高，一旦看透你的愚蠢，他一辈子都会拿你当笑柄。对霸道的人惹不起躲是可以的。这样的人六亲不认，你还是敬而远之。对权威的人，尊重他、崇敬他是你得到他认同的方便之门。不过，不要过火，这样的人很怪，他不怕挑战却怕被捧，你太捧他会失去他对你的信任。

人是一种人际关系“动物”，必须生活在人际关系层面，人际关系的互动构成人们的自我感和自我观念。同时，人每时每刻都会对身边的他人存在着“关系联想”，这是一种精神自慰式的自我安慰。联想别人对自己投情，凭空就有了对自己的良好感觉。喜欢自己的人，也容易喜欢上别人；尊重自己的人，也愿意尊重别人。反过来，内心缺少自爱的人，很难感觉别人喜欢他；内心没自尊的人，越会感觉别人瞧不起他，这是一种心理同化效应。而愚蠢的人老是装聪明，自卑的人会做出极高傲的样子，胆怯的人喜欢做一些让别人害怕的表情，这是心理补偿，越是内在缺乏的东西，越想让别人以为自己具有。

第71节：如何处理人际关系(2)

中国传统文化中也有很多处世哲学。如：逢人只说三分话，不可全掏一片心；别往伤口上撒盐，留心别人的忌讳，不要触碰别人的痛处；说话投其所好，得捧人时需捧人；不去热殿拜佛，只去冷庙烧香；伸手不打笑脸人，恭维话人人爱听；礼多人不怪；难得糊涂等等。这些处世哲学是民间对人际关系的一些朴素经验。

心理学的人际关系原则有：

1．不要对别人期待太多，也不要让别人对你期待太多。

2．保持适当的心理距离。区分亲密关系、朋友关系、一般关系三个社交等级。

3．学会社交技巧。学习分享、并存、融合与借鉴，不要把自己的意志或想法强加给别人，也不要那么随便地被别人说服。

4．必要地示弱。在许多情形下，声明自己不能、不会、不懂会使自己少做许多麻烦事、冤枉事，也少得罪人。

当你与人意见不合争执起来，你有三种选择去处理：一是主动回避，减少冲突。眼不见心不烦。当然这样一来，你的交往圈子会越来越小。二是主动化解。矛盾往往来自于误解。三是示强，针锋相对，看看谁厉害！这招对怕事的人很有效，但对爱招事的人就大错特错，结果会让自己灰头土脸。

第72节：如何留住快乐的感觉?

如何留住快乐的感觉?

我本质上是一个情绪比较低沉的人，凡事都爱往坏处想，偶尔的快乐也很快就消失。我想做快乐主义者，想知道如何寻找快乐并把快乐留住。

快乐是一种内心资源，不快乐也是一种内在动力。快乐是一种给予，让内心的阳光点燃别人；不快乐是一种吝啬，把好情绪压制在内心，不愿与人分享。不快乐在社交场景中有两种象征意义：让喜欢的人来亲近我，给予关怀，潜台词是“我需要你！”同时也是让不喜欢的人离自己远点，“别来烦我！”太多的快乐让人觉得你没心没肺；太多的不快乐让人感觉你孤僻古怪，好像别人总欠你的。恰到好处的快乐会点亮自己和所有的人；恰到好处的不快乐会控制局面，控制喜欢你的人的心。

持续的快乐是不可能的，因为人的情绪是有起伏的。当一个人感觉快乐的时候，好的情绪在释放，并慢慢平复，不好的情绪也会慢慢显现。每个人都有特定的情绪曲线，快乐与不那么快乐总是像水一样流动着，想做快乐主义者去追求并留住快乐是无用的。过度满足和快乐的情绪很快就会转换成挫折与不满。

如果说人的情绪是天生的，那么有三个办法可以帮助人们更多地体会到快乐。

一是让快乐来和走得慢一些。激情对快乐的消耗很大，也让快乐溜走得快。节制的、清淡的愉悦感可以帮助我们更长久地保持着快乐与满足的心境。

二是提高心理对快乐的敏感。其实抑郁的人不是没有快乐而是内心失去了体验快乐的能力。当情绪压力来的时候，决定把情绪朝向快乐还是不快乐全在于我们对情绪的联想。快乐的人作积极的联想，得到快乐；不快乐的人作消极的联想，得到悲伤。

三是创造可以感受快乐的情境。快乐是专心致志去从事一项活动，或潜心于一件有回报的事情，或创造性地实现一种关系后的副产品。好奇心是快乐的必备要素，探索精神是快乐的源泉，学会去爱是快乐的动力，活在当下是快乐的保证。不可能单纯为了追求快乐而获得快乐，快乐需要付出与创造，就像农民辛劳地播种、耕作，最终才会有收获。

好奇心是快乐的必备要素，探索精神是快乐的源泉，学会去爱是快乐的动力，活在当下是快乐的保证。

第73节：为什么就是快乐不起来?

为什么就是快乐不起来?

我今年30出头，女，现有一4岁男孩呆在外婆身边。在别人看来我的生活安逸，LG早送晚接，工作阶段性地忙碌，总的来说还是不错。可我就是每天都提不起精神，一直觉得自己得了抑郁症，总是处于亚健康状态，别人开心的时候我会一下变得很落寞，对生活充满悲观，绝望。一回到家和家人说话都很冲的，自己无法控制，所以家里总是气氛很紧张，看电视时也会走神，不知所云。总是想象自己命不久矣，整天一空下来就胡思乱想。不知道是不是得了什么病。

人们在欲望达成与满足以后，会处在一种恍惚状态，突然感觉所有努力得到的一切并没有什么意义，这种无意义感是一种后物欲时代的流行病。富裕的人有时比贫穷者活得更不快乐，原因是物欲的实现会让精神变空。人不是仅有物质的享受就可以快乐，快乐是个精神活动，精神活动才会给我们永恒的愉悦感。人是需要精神动力的，追求、好奇、冒险、冲动、不满足会给我们焦虑与紧张，当某些事件让我们可以释放焦虑，内心就体验到快乐！你的描述显示出你的生活具有一种刻板。对某些人来说，重复简单的生活方式是自己的追求，因此他会感觉舒适与安逸。但你好像不是这样的人，你是一个需要刺激的女子。有没有可能独自去度一个假，去一个陌生的地方呆上一阵子，接触一些新鲜的人与事，看看情绪是否得到改善。如果有效，周期性的外出可能是平衡你内心的有效方式。

生活的简单重复会构成一种信息堆积，使我们寝食难安，情绪抑郁也由此而生。刺激与变化会激发生命的潜能。有个远洋捕鱼故事，说满舱沙丁鱼在回归的路途中纷纷死去。渔民们放进几条鲶鱼，鲶鱼好动，又吃沙丁鱼，舱里的鱼会惊恐和不断逃避，结果在漫长的归途中保持着鲜活。平静生活中感觉不到快乐是由我们内在的动力系统决定的，生命是一种能量，每个生命可能处在不同的能量态势中，能量

低的人不喜欢变化，能量高的人不喜欢刻板，对不同的人来说，两种生活都可能是致命的。

不过，我还想到你正处在30岁，这个年龄对每个女人都会发生一种蜕变。你与先生的情爱因为孩子变得现实，孩子4岁意味着5年来你与先生的关系已经从一种恋人变为亲人。那么最好问问自己对性与爱的幻想是否实现了？被生活改变的婚姻是否还能激发你的欲望、创造力与激情。你的压抑与对家人的攻击性也许表达了一种潜在语言——亲密需求，你的先生应该更多地把情爱投注给你而不是孩子。对一个有了孩子的女性来说，你具有一个更成熟的身体。因为孩子大一些，你可以从母亲的角色回到女人的角色，你也具有更成熟的性欲，但这些还依靠男人对你的渴求来印证。让先生爱你胜过爱孩子100倍，或者让人来追是你快速摆脱情绪困境的捷径。

生活的简单重复会构成一种信息堆积，使我们寝食难安，情绪抑郁也由此而生。刺激与变化会激发生命的潜能。

第74节：我到底在怕什么？

我到底在怕什么？

我总是无端害怕这害怕那。我对心理学很感兴趣，我看了很多心理学的书，希望能够使自己走出这种折磨。但是这种痛苦始终纠缠着我，有时候我自己也知道不应该这样，可往往控制不了自己。我一犯了什么错甚至被领导看见我在打电话就会害怕领导对我有意见；我害怕别人在后面议论我；每当开心的时候我会忽然害怕乐极生悲，怕会有不好的事发生；谈恋爱我害怕自己的选择是不是错了，害怕父母不同意怎么办……工作上我更害怕失败，结果往往就是失败了；我不敢对什么事太过用心，因为当我很用心很用心去做一件事情的时候，结果到最后总是很糟糕；反而我发现当我不是很用心的时候，结果却让我意外。朋友都说我想法太古怪，老是胡思乱想，可我无法摆脱这种想法，我变得不敢积极，不敢太过高兴，不敢向别人表达我的想法，甚至连跟领导说话的勇气都没有，有时候自己精心准备的东西往往由于害怕出丑，害怕做得不好挨批就不了了之，然后自己一个人在那儿难过。简直就是一种恶性循环。几乎每天我都会陷入深深的自责，觉得自己太懦弱了，太没用了，我不知道我自己到底在害怕什么？

你的害怕像是一种互相缠绕的心理体验，因为担心害怕会来而害怕，正如我们为失眠而焦虑，焦虑又让我们更加难以入睡一样。人类经常会处在这种混乱的心理感受里，自我预感，自我求证，再自我建构，由此产生丰富多彩的心灵现实。产生贫困的预感，就会金钱饥渴，就会竭尽全力去捞钱，用富足来减弱对贫困的害怕。同样，权力饥渴、性饥渴、安全饥渴、亲密饥渴、赌瘾、药瘾的人，明知并不需要那么多，却不能克制，且永远不能满足。你的害怕也是一种害怕饥渴，明知自己不喜欢害怕，却总是全神贯注地在内心去体验，去寻找。

一个害怕蜘蛛的人，眼睛会比不害怕蜘蛛的人更多地关注房子的顶角，桌椅的背面底面，墙缝，地角，凡是蜘蛛喜欢待的地方，怕蜘蛛的人都喜欢去找，在找的过程中体验一种先兆般的恐惧不安。相对来说，怕蜘蛛的人发现蜘蛛的几率比一般人大很多。害怕害怕的人，害怕当然也会比一般人多很多，这是精神贯注的结果，是自自然然的事情。

人们的内心世界往往存在一种先占般的预感，这种预感有很强的建构能力。一个有强迫性行为或观念的人，会突发一种预兆，然后他停下来，等待一个糟糕的观念产生，又被迫似的重复一种行为直到预兆变弱，观念淡化。这跟一个人饿了，停下来找吃的，然后把可吃的吃了，直到这种饿感变弱有什么两样呢？不同的是前者是不情愿的、被迫的，后者是自愿的、快感的。

解决你的害怕很简单，就是把害怕解读为喜欢，喜欢你的害怕，你就会发现你总是花时间去找到这种感觉，在人际关系中去制造它，然后你可以沾沾自喜。客观来说，人是需要害怕的，生命也需要害怕来滋养。害怕让人需要安全，体验到生命的脆弱与存在，并在生活中保持谦卑、节制、隐忍和大度，去问问你身边的人，你是不是这样的人！

人是需要害怕的，生命也需要害怕来滋养。害怕让人需要安全，体验到生命的脆弱与存在，并在生活中保持谦卑、节制、隐忍和大度。

第75节：为什么我那么烦她?

为什么我那么烦她?

我是个比较随和的人，跟所有同事关系也不错，但唯独对一位同事无端厌烦，讨厌她的个性与习惯。其实她人也不坏，也没惹我，可我就是看着她烦，有时故意为难她，我是不是错了?

为自己找到一个假想的敌人是一种处理内心愤怒最安全、最省力、最有益的办法。人活得哪怕非常的中立和客观，仍摆脱不了内心善恶的影响。一个人，一个民族，一个国家，都会有意无意地把一些内部的愤怒转移给他人，心理学称这样的情绪转移为负性移情。人们也会把热情、爱、欣赏投射给另一些事物和人，和他们分享快乐，这是一种正性移情。如果只能通过对你同事无端厌烦来平衡你的情绪，私下里你应该对她心存感激。真正的厌烦是冷漠麻木，没感觉和不知道。人对某件事某个人的恼怒有时混杂着许多完全属于自己的东西，是某事某人激发自己潜藏已久的焦虑，因为无意识害怕这种内心焦虑再现，迁怒于他人他事。

在我看来，那位同事的某些个性或习惯，正好对应了你内心一直刻意要压抑的东西，你厌烦的恰好可能是部分的自己。每个人的心中都存在着一些个性的阴影，自己难以察觉，你对一个人好对某个人歹，其实都是内心自我的具体化，类似一种心理愿望表达。比如，我们都喜欢美丽的东西，心理愿望正是渴望自己也那么美。我们不喜欢丑陋的人和事，因为我们害怕自己丑陋。与人交往很像是照镜子，你总能发现镜中人美中不足的地方，喜欢也好，遗憾也罢，那就是你对自我的态度。

用分析的眼光看这是一种对关系的依赖，通过攻击谁来让自己感知到自己，获得“我不像她”的自我感。比如，有人很风情，而你内心似乎也很风情，但你不愿意这样，或不愿意让人觉得你这样，你就起劲攻击那个人很风骚，这样就证明自己不是那类人。这很像是此地无

银三百两哟！读你的东西，我还感觉有另外一层的心理含意，你敢于无端对她不敬有可能是你潜意识觉得她比较安全，她可能不具备有伤害你的能力。正如大国可以随意评论和欺压小国一样。所以，我敢说你不敢用同样的态度去对付那些尖酸刻薄的厉害角色，假如你不想讨好她也会退避三舍。

为自己找到一个假想的敌人是一种处理内心愤怒最安全、最省力、最有益的办法。

第76节：生活的激情哪儿去了？

生活的激情哪儿去了？

我今年28岁，最近发现自己做事情不再像小时候那么专心了，生活也缺乏激情。审视了一下自己，找到了根源却没有办法自己解决。在我的价值观中，人作为社会的一分子，就要对这个社会做点什么，这甚至比个人的需求还要重要。比如，在单位有一些项目和工作领导希望我去做，但我本身并没有多大兴趣，这时我就产生了矛盾：我是应该更多地关注自己，还是对集体作贡献？处在这种矛盾中，导致我做事总是不能专心。我总是担心我的行为损害了别人的利益，于是潜意识中我不允许自己更加优秀。没有了追求更好的动力，我又如何有激情去生活呢？

做事不那么专心与生活缺乏激情是你最近的一种精神状态，原因（后面部分）只是你对状态的一些解释，用心理术语来说是对自我行为的合理化。关注自己与对集体贡献本非矛盾存在，你认为它们是对立的，似乎它们就真的互相干扰。人对社会作贡献是责任，也是生活的必须，你有作为才能心安理得地享用社会提供给你的一切，这与你是否有兴趣是两个层面的事。“我总是担心我的行为损害了别人的利益，于是潜意识中我不允许自己更加优秀。”这是一句让人可以了解你内心结构的经典语言，表面意思是我本优秀，但怕让人感觉自卑，或抢了别人饭碗，所以，我宁愿做平庸的人。而隐语是：我是平庸的人，但我不想承担不勤奋的责任。

人的内心存在各种思维逻辑，把人的价值概念系统、经验组织称为一种个人独有的内心结构。有一种神经症性的思维逻辑是这样：一个人想做一件事，但又感觉最好不做，但忍不住还是做了，结果陷入长久的后悔自责的心境，后悔自己去做了那件事。反过来，如果他想去做一件事，又认为不应该做，结果没有去做，结果还是长久地陷入为什么不做的烦恼中。这样的逻辑是不管怎样，烦恼都必定会发生。

大多数心理成熟的人，决定去做一件事，会愿意承担事情的后果；决定不做一件事，也愿意承担不做的责任。这样心智处在自由选择与决策中，自我的力量是强大的。

你的内心可能存在这样的双向思维，这不行，那也不对。存在本身是不矛盾的，是自己的矛盾思维让存在事物对立起来。如果你对生活缺乏激情，对工作缺少兴趣，那么立即着手去调整，不要为自己寻找理由，理由要找总能找到或建构出来，结果是阻碍你的快乐与进步！

你的内心可能存在这样的双向思维，这不行，那也不对。存在本身是不矛盾的，是自己的矛盾思维让存在事物对立起来。

第77节：为什么我越大越紧张?

为什么我越大越紧张?

我的工作性质决定着我经常参加一些会议，30岁前并没有紧张害怕的感觉，可是随着年龄的增长这种紧张的感觉越来越强烈，严重影响到我的正常交流，以至于昨天我去医院看病，当看到就要轮到我的时候，我莫名其妙地开始紧张，心跳加速，似乎不知怎么对医生描述自己的病情。每次紧张的时候，就是心跳加速，说话声音变声。我也看过相关资料，也用一些镇静药物配合治疗，但效果并不明显。小的时候发现父亲在50岁以后也有这种现象发生，我想这是遗传吗？有治疗的办法吗?

我很迫切地想知道答案，现在这种状况对我的工作发展非常不利，我在平时非常合群、开朗，大家很喜欢我，我也曾经组织、主持单位很多大型活动，得到大家的认可好评，可我现在一遇到要我说话的场合就紧张。

紧张烦恼我们的时候往往是我们开始关注它的时候。50岁的人和30岁时不一样，30岁我们更关注欲望、情爱、时尚生活、成就、孩子、友情与社会认同。很多鲜活的事情吸引着我们的眼球，我们把精神贯注在那些让人兴奋、愉悦、震撼的生活事件中。那时，即便不那么如意，生命还长久，动力还十足，总会有机会去实现内心幻想。那时的情绪有很多出口，主持活动时也焦虑紧张，但并不那么影响你，是你把紧张转换成为一种躁动的愉悦。情绪是一种能量，如果可以自由地流动，有多样的出口，焦虑紧张是不可能固化的。

50岁就不同了，生活定型，欲望也消退。思维开阔的人，会重新燃起对世界的好奇心，去努力弥补青年躁动时分未能满足的夙愿；尤其是接受存在主义思想熏陶的人，会有意去增加未曾体验到的生活，有时不惜冒点风险（如改行、登山、冒险、旅游、收藏或婚外情什么的）。刻板的人，内心把安全和社会认同看得很重要，虽然欲望未能

达成满足，但已经是心有余而力不足。那么情绪的出口在哪儿呢？孩子已经大了，爱人已经老了，什么能带给我们愉悦呢？对身体的关注可以来释放多余的精力。但这种关注可能激发我们潜藏的死亡恐惧，当我们还没有勇气来接受死亡的蛰伏，这种恐惧会转化为躯体的焦虑并固化起来。

当然，一般的规律人老一些，情绪会更加平和一些，有些事虽不遂心愿，也可以平常心待之。你的信中读不到这种平和心态，读到的是你渴望重返30岁。儒家说十五立志向学，三十而立，四十不惑，五十知天命，六十耳顺，七十随心所欲而不逾矩，八十返老还童。不惑，即不在乎善恶、是非、得失。知天命，是懂得生死寻常、荣辱不惊，无故加之不怒，无故得之不喜。同样，心理素质并没有一个跨年龄、性别、文化的统一标准，人在每个年龄心理状况都会有很多的不同。接受生命与情绪的自在节律，会随着我们的年龄、境遇、环境、人际关系而变换，我们就可以随其自然地生活。

最后想说，紧张这个东西在很多时候你认为它不应该有，它才会变得来劲。因为你希望它没有，花了些力量与工夫去对付它，结果焦虑越明显，人就被挫败了，结果紧张的感觉更加难受。一般初始的紧张并不那么明显，只是人面对压力时的一种自然反应，对紧张的紧张才是焦虑发作的根源。另一方面，身心是同一的，紧张也许是身体的一种语言，压力、环境不良、饮食过当都会引发躯体的紧张信号。喜欢饮酒、抽烟的人这样的紧张会多一些。调整自己的生活、工作、饮食也是需要考虑的。

紧张烦恼我们的时候往往是我们开始关注它的时候。

第78节：我为什么这么容易被感动?

我为什么这么容易被感动?

去年毕业的我在一家私营企业工作，虽然只是短短的一年，但感觉自己成长了不少，遇到了很多人、很多事。也是在去年，由我提出，与交往3年的男朋友分手了，这件事没有对我造成影响，也没有任何留恋。现在工作环境也还好，小企业，压力不大，但确实有不和的同事。再来说说我的问题。我最近一段时间感情很脆弱，看到有人乞讨腿会发软，而且经常会想流泪。譬如，在新闻中看到有人常年照顾孤寡老人，多少年如一日；有人在自己的岗位上兢兢业业，克服了很多困难等等，我就感动得不行了，会流泪。像这样的事情很多，我不知道自己是怎么了？为什么会这样？很多次试图找出原因，但终究迷惑，不知问题出在哪里?

如果流泪是问题，那么我们都应该到医院去把泪囊摘除。你的信要分两段读，前一段是兴奋期，成长不少，连男朋友也可以甩了，应该感觉不错。后半部流露出压抑，情绪没有出口，也没有让自己兴奋的挑战与刺激，为别人去感动，是很多碌碌无为的人士喜欢的处理情绪的方式。猜想你是个情绪起伏比较大的人，兴奋的时候喜欢挑战，喜欢恋爱与人交往，抑郁的时候什么动力都没有，除了想哭还是想哭。不过，别把这当回事，如果眼泪还想流，就由着它流去，流泪是在排毒。别人爱怎么高兴是别人的，自己才知道自己的情绪需要怎么处理。在人群中，不少人都像你这样具有双向的情绪色彩，抑郁是为了接下来的精彩，爱情与创意。情绪像水流，如果你喜欢它的浪花欢快，先让自己跌下去才能飞起来。

这个时候最不好的就是用因果逻辑去寻找问题，因为如果你找就一定能够找到，但找到的其实不是原因，而是解释。用一种存在的、情绪自然流动的方式去解构你的哭，哭的时候内心会很舒坦，情绪的转变也会加快，结果你的状态又会进入旺盛时期。四川的地震也让我

流了许多感动的泪水，对我们的总理，对我们的人民……因为这样的感动与我们所处的文化与情境是协调的，内心也充满了活力与爱心。只要给自己的流泪找一个合适的解释就会摆脱你当下的迷惑。当然，爱哭的人都需要一个肩膀，你是不是应该恋爱了。

这个时候最不好的就是用因果逻辑去寻找问题，因为如果你找就一定能够找到，但找到的其实不是原因，而是解释。

第79节：每天清晨刚醒来时，我总是不开心

每天清晨刚醒来时，我总是不开心

不知道为什么，每天清晨刚刚醒来时，也就是意识刚刚恢复的时候，脑子里总是浮现出感情、生活、工作中的一些不开心的事，一些负面的心理就无法控制地飘了出来（比如失恋，对工作的彷徨，对亲人身体健康的担忧等等），弄得心里特难受，但只要起床后，让自己忙起来，或是自我主观上调节一下，就会过去！可这种现象，天天都会出现，请问李老师，这是为什么？是只有我才会出现这种现象，还是大家都会有？怎样才能摆脱这种不好的心理现象呢？

习惯早起运动的人，如果一天不运动全身会不舒服，习惯自谦的人一日不三省吾身就不那么自在。习惯关注自己负面情绪的人，总是能感受到这些情绪在内心出现，问题要问："是谁让你去想这些不开心的事呢？"不要告诉我是抑郁让你这样干的，如果我们给自己的烦恼找到一个外部的理由，要摆脱它就变得异常困难。有本书上说：一个学生问他的哲学老师："为什么我总感觉不到自己的存在？"老师回答说："是谁在感觉呢？"记忆中的不快是与我们躯体的不快相连的，由此，我们可以给早上的不良情绪建立一个看起来好一些的理由。

晚上睡眠不那么好的人，早上起来心情要差一些，睡不好的原因有很多，比如打鼾鼻塞造成的肌体缺氧，睡姿让肌体某些部分不能很好休息，尤其是枕头不合适。晚睡或睡前进食太多，宿醉、挫牙、噩梦造成血中儿茶酚胺分泌过多等。换一个床，换一个房间，换一种睡姿，换一种入睡方式等等，看看问题会不会好一点。如果不行，就换一种思维，问自己："早起的情绪有与没有对我有现实的影响吗？我的生活因此而改变吗？什么样的改变呢，哪些改变自己不喜欢，哪些改变又是自己求之不得的呢？如果这种情况注定一辈子都会存在，我还需要在意它吗？我能坚持我喜欢的生活吗？如果不能坚持是谁让我不要坚持的呢？"问完自己这些问题你会好受一点。但前提就是不要认为

自己是病了，或自己心理素质不好才这样，因为这样想自己就失去改变自己的能力。

在哲学意义上想，人类正是在逃避不愉快，逃避孤独，逃避痛苦，逃避无意义感，才努力去工作、创造、恋爱、社交，并发展出当今完美的世界。晨间的不愉快是在你投入去工作、生活、人际交往时才离开你，这对你是个启示吗？你是否需要建立一个较大的兴趣与追求的目标，让你内心的能量有一个指向。当我们真正把心智投注在一个我们喜欢的事情上，那么，只要我们还有一丝意识，我们就会沉醉于斯。从你的描述看，你最近失恋，工作不稳定，亲人身体不佳，你内心的能量才变得涣散，难以聚集，所以早上才如此沮丧。把眼光投注在更远一些的时候，每天一醒就给自己一个祝福，为自己放一曲轻快的乐曲，为自己做一份可口的早餐，照着镜子对自己说："无论沧海桑田，我都会喜欢你！"如果做到这样，晨起的时候，就不会再有任何不快进入你的意识了。

在哲学意义上想，人类正是在逃避不愉快，逃避孤独，逃避痛苦，逃避无意义感，才努力去工作、创造、恋爱、社交，并发展出当今完美的世界。

第80节：为什么巧遇会让我那么开心？

为什么巧遇会让我那么开心？

今天早上出门遇到了一个很久没有联系的初中同学，虽然说以前大家关系不错，但是通过这么几年的互不来往，原来的感觉已经消磨殆尽，这件事情对我以后的生活本不会产生任何影响，大家见面也只是相互地寒暄和互留联系方式，但为什么我还是会有一种莫名的开心和激动呢？

现在的生物科学比较认同细胞记忆，认为人具有言语记忆与情绪记忆两种不同的记忆，前者活跃在大脑，靠回忆与描述来表达；另一类储存在肌体里，靠激发与联想来完成。言语的记忆主要是人类的构词与解释系统，在理性的世界里，这样的记忆靠不断地强化、重复来增加，结果被转化成为一种体验记忆，最终储存在细胞里。而情绪记忆本来就是一种体验记忆，不需要重复，只要体验的强度突破记忆的阈值，就永远被保留起来。体验记忆是躯体直接的记忆，没有理性的分析过程，没有言语描述，所以是非常感觉的。

有一个形象的比喻，每个细胞都是一个记忆体，我们的肌体有多少细胞就有多少这样的记忆体，很像一个浩瀚的图书馆中的藏书，把生活的点点滴滴储存起来。不过，要触及这些记忆，打开它们并不容易，它们被打开需要类同质的刺激信息。比如我们小时候在一个地方生活过，几十年后，故地重游，很多儿时的记忆会很鲜活地涌现出来。故地重游就是类同质的信息。科学证实这些储存在细胞中的记忆，是通过心、脑的回复式交流，让我们的意识能够提取它们。老朋友相见，言语叙事的记忆早已消失殆尽，但老朋友作为一个重复信息载体，激发我们埋藏在肌体里很久的记忆，这些记忆会以一种缓慢的速率释放，这也许是你出现开心和激动的原因。

为了让我们能够记忆更多的经历，我们应该带着情绪去生活。我们阅读的时候，如果没有带任何情绪，也没有愉快的想象参与，那么

这些言语记忆只能在大脑中保持很短的时间，就永远地丢失了。如果阅读时产生身心体验，不管是愉悦的还是伤痛的，这些情绪会在细胞组织里攒积起来，留下印痕，不管多久，类似的刺激会准确地激发记忆并重新体验那些情绪。想想看，李阳老兄不正是通过情绪与大声引发的肌肉体验来增强英语的记忆吗，古人靠大声朗读来学习，原理也在于此。带着情绪去生活、学习、交友、工作、恋爱，才是丰富人内心记忆的根本。

带着情绪去生活、学习、交友、工作、恋爱，才是丰富人内心记忆的根本。

第81节：易受暗示怎么办?

易受暗示怎么办?

我天生敏感，特别容易接受别人的暗示。和人接触的时候很在意别人说什么，也在意对方的表情，稍有不对，立即觉得是自己的错。非常害怕与人接触，我该如何与人相处?

被暗示是个很有意思的心理现象，心理学认为易受暗示的人比较缺乏主见，没有个人的观点与强烈的爱好，内心处在一种混沌不明的状态，像溶液一样，倒到什么容器里，就呈现什么样子。其实生活中每个人都在接受暗示，比如认同一种观点，别人说好自己也觉得好；与人共情，别人哭自己鼻子就酸；别人做什么自己跟着做、模仿，这些都与一种自我暗示有关。塞车时看到别人走应急车道，自己不那么考虑就跟上去，正是被暗示的结果。

心理医生也经常通过被暗示来达成与来访者的共情，做到这点就是先让自己内心空白（清屏），让自己处在易被暗示中，以此来走进来访者内心。但心理医生还有第三只眼在注意着自己，结果是暗示下的共情只为了与来访者建立合适的关系。

人际关系紧张是另外一个很有意思的心理现象，日本学者率先把社交恐惧诊断为恐人症，这个诊断很直观。一个家伙什么都不怕，就是害怕与别人在一起，这难道还不够幽默吗？其实，恐人症也是自我暗示的结果，所有恐惧都和暗示有关。看到有人长得凶，就退避三舍，很可能那个很凶的人本性像只小绵羊。古文里的杯弓蛇影、草木皆兵都是很好的例子。

害怕社交的人其实是缺乏社交原则的人，因为不明，所以暗示性就增高。当然严格说来暗示是与敏感的个性特征有关的，如果敏感的人有了某种原则依托，受暗示性也会大大降低。把两个原则认定为社交的普遍原则，任何人都是这样面对社交的。一、快乐原则，主动把快乐与人分享，自己也收获快乐。如果把敏感、多疑、焦虑与人分

享，那么收获的就是痛苦与恐惧。二、对等原则，假如你帮助了别人也要给人机会让他可以来帮助你。一个总帮助别人却不愿让别人帮助的人慢慢地会没有朋友；一个总希望别人帮助却无心去帮助别人的人也会慢慢地失去朋友。所以，你不能期待别人来认同你，你也要主动认同自己和去认同别人。相信每个人（自我暗示）都是在这样做，你在社交中的担心会大大减轻。

害怕社交的人其实是缺乏社交原则的人，因为不明，所以暗示性就增高。当然严格说来暗示是与敏感的个性特征有关的，如果敏感的人有了某种原则依托，受暗示性也会大大降低。

为什么好人没好报?

最近我的一个好朋友接二连三地遭遇不幸，先是单位体检查出了乳腺癌晚期，接着一家人出游时又遭遇了车祸……医生说她最多只有半年的时间了，可她是那么善良，那么有爱心，经她资助的贫困学生，考上大学的就有4个。都说好人有好报，可为什么厄运却总降临到她身上呢?

原因很简单，支配世界的内在逻辑是否是因果的，是否是线性的，时间是否总是从前往后，或许有时也会从后往前，还有些说不清。好人有好报是佛家劝人向善的一种说法，但更多的情况人们看不到善恶终有报应。从佛的轮回说来说，今生的福是前生修来，今生的祸也许也是前世种下。这样一解释，我们又可以相信好人终有好报了。

有些时候，癌症会光顾那些过于好心的人，乳腺癌患者在心理机能上有一种失情绪症，难以觉察到情绪，不管是幸福的还是悲哀的。境遇不好不知道忧，还是那么平和，像大姐姐似的，很善良，有爱心。每个人都可以跟她倒苦水，只要求她，她就会帮助你，但她却从来不麻烦别人。境遇好时也不懂得喜，只当什么事都没有发生。情绪是一种生命的能量，只有自然地流动生命才是活的。妇科癌症都有一个特点就是比较母性化，雌激素水平高，爱心自然也会比常人高。

很多时候，我们看到好人总是活得不那么长，原因是好人常常不那么在意自己。当身体的语言告诉我们过劳了，需要躺下来休息，需要得到别人的关怀，可是理性却要求自己坚持，怕家人不舒服，怕同事劳累，怕学生的课没人上，怕……结果，自己坚持又坚持，最终累垮了身体。所以，给别人的爱心应该是内心珍爱自己后溢出来的部分，不懂得珍惜自己的人，其实并不知道如何珍惜别人。

我们看到好人总是活得不那么长，原因是好人常常不那么在意自己。当身体的语言告诉我们过劳了，需要躺下来休息，需要得到别人的关怀，可是理性却要求自己坚持，怕家人不舒服，怕同事劳累，怕学生的课没人上，怕……

第82节：人怎么那样容易怀疑别人？

人怎么那样容易怀疑别人？

奥运会刘翔退出了比赛，其实我是比较认同的。虽然我不懂体育，但从他热身的表情就可以看出，他是真的有伤在身。所以我觉得其实退出比赛也没有什么，留得青山在，不怕没柴烧。而且中国还有另外两名队员，就算不拿金牌或者奖牌，但他们的表现同样令人期待。

只是后来在网上看到一些人的评论，心里很难受。为什么会有人觉得刘翔是在演戏呢？更有人说这就是国人欺骗国人的方法。还有地震中的怀疑论，炒作论。真的很难受，原来我们自己人都觉得我们是不可相信的了，我们怎么去相信别人呢？我想知道为什么总是有人会把人往坏处想？又或者是我自己老把人往好处想了？这是中国现在特殊存在的问题，还是任何国家都有，只是我身在国内只能体会到本国的现状。人就那么不可信吗？

每个人对事物的看法都在坦诚着自己，人不坏就看不到别人的坏，人不善也感觉不到别人的善。人是用己心在度天下人的心，正如佛家说："你心中有，眼中才有！"人的认知的确存在一种奇妙的现象，你不知道的事情你就感觉不到。记得《探索》栏目播过这样的节目，说哥伦布到达南美洲的时候，将船停泊在一海里外，划着舢板上岸。当地的印第安人看不到海面上的帆船，他们以为那只不过是礁石。为什么会这样，因为印第安人从没有意识到有这样的大船，会把海面上的物体习惯地用常用的知觉模型去解释，直到被请上船后，他们才有了船的知觉模型，很快所有的印第安人就都看到了那船……复杂的世界是靠我们有限的认知模型去解释的，正如男人读《红楼梦》，心中的林妹妹跟自己有关，跟曹雪芹没关。当然，言语带来的知觉模型仍具有一些通约性，不然，为什么金庸迷都不喜欢某人演绎的令狐冲，包括我也几乎不看，以免情绪崩溃。

真实有不同的解释系统，不同的解释对解释者都是真实。你只要相信一种解释，你就不必为别人的解释去懊恼，除非你也不确信，除非你也怀疑才会对别人的怀疑敏感。我也有国货情结。孩子3个月的时候，我主张放弃安婴儿（美国品牌的奶粉），选择国货青岛圣元婴儿奶粉（三聚氰胺超标250毫克/千克）吃了一年。结果，这几天被家人“骂”得眼睛都睁不开，嘴都急起了泡，赶忙带孩子去医院好一番折腾。现在想来，我们真的不要太执著去坚信什么，喜欢自己的看法，也容纳别人的意见，自己怎么舒服就怎么来。我到大学去讲课，要学生拥有三个美好的假定，世界是美好珍贵的，人类是善良互爱的，自己是重要且有价值的，因为，我们用这样的眼睛看世界，看人际，看自我，我们容易看到这些美好，得到快乐的是我们自己。如果我们总是看到事物坏的一面，那么，由此引发的烦恼、愤怒、不满也得我们自己来品尝。

每个人对事物的看法都在坦诚着自己，人不坏就看不到别人的坏，人不善也感觉不到别人的善。人是用己心在度天下人的心。

第83节：如何应对“抱怨”？

如何应对“抱怨”？

周围的人经常会在我面前抱怨其他人。朋友向我抱怨自己的老公和领导，妈妈向我抱怨爸爸、哥哥和嫂子……我很烦，因为我是一个有问题就解决、解决不了就放下的人。有时候不知是该顺着他们的情绪跟着一起抱怨他们的烦恼，还是劝解他们想开点，还是帮他们想办法解决问题。反正里外不是人，吃力不讨好。顺着他们的情绪跟着一起抱怨大家情绪只会越来越差；劝解他们自己想开点他们说我不帮忙；帮他们想办法解决问题他们说做不到。而且他们的抱怨来来去去就是那几个小问题。周围的人在我面前抱怨其他人究竟是想从我这里得到什么？该如何应对？

记得有个禅的故事说：“有一位居士和道膺禅师论道，外面忽然下起雨来。居士问：‘雨从何来？’道膺答：‘从你问的地方来。’”对别人的抱怨烦恼的人，其实是自己的心中有烦恼，不是因别人的抱怨而生，是因别人的抱怨而起。你虽不喜欢抱怨，但你内心也没有多少快乐。人们喜欢跟不那么高兴的人说不高兴的事，下意识感觉容易共情一些。面对一个总是喜滋滋的人，抱怨的人只能是心生妒意。或者，抱怨的人也愿意跟一些超级稳定的家伙说烦恼，是因为无论自己如何说对方都会忍耐你。对前者是得到共情与同情，对后者是得到理解与宽慰。对付抱怨者最好的办法是不作为，不对抱怨置可否，本身会让抱怨减少。抱怨者需要的主要是耳朵，不那么需要别人的嘴。原因很简单，抱怨者并非不明事理，只是心有不甘，说出不甘来基本就好了。对抱怨者表示理解，最多是些同情，稍加一点关怀就好了。如果你以为可以通过自己的辩说让朋友的心情改善，结果引来抱怨越多，好心遭受挫败，徒生烦恼。更有甚者，如果你多一言少一语，引出别的歧义，更生他人烦恼，他不怪你怪谁？

心理学的解释：爱抱怨与喜欢听抱怨都是一种关系欲求不满的表现，这样的人有一种关系饥渴，抱怨与听抱怨都是一种关系达成。这就是为什么人们总在自己信赖、喜欢、亲密的人面前抱怨的原因，也是婚姻与情爱关系中抱怨最多的原因。如果人们喜欢在你面前抱怨说明你人缘还不错，安全，踏实，同样你对关系也有一种需求，这样想，会不会多少可聊以自慰。不过，身边有一些喜欢抱怨的人的确很让人恼火。因为人人都会有些不愉快的情绪，一般会通过合理化来潜抑或转移它，这些未曾处理好的情绪会被抱怨勾起，让自己陷入烦恼中。心理学有“投射”之说，抱怨者抱怨后舒心地离开，听抱怨的人却陷入长久的不快中，仿佛烦恼的幽灵从别人的身上转移给了你。最好的做法就是找个理由快速抽身走开，反复几次，抱怨者就失去对你诉说的兴趣，当然代价可能是你要忍耐人际关系疏离一些。

常言说，“物以类聚，人以群分”。你不喜欢抱怨为何被喜欢抱怨的人围着？佛学里有句话：“心中有，眼中才有。”你的行文中是否也是在抱怨呢？呵呵，如果我读出你文中有抱怨其实也是我内心有抱怨，我们都要好好想一想。

对付抱怨者最好的办法是不作为，不对抱怨置可否，本身会让抱怨减少。抱怨者需要的主要是耳朵，不那么需要别人的嘴。

第84节：脾气上来管不住，我该怎么办?

脾气上来管不住，我该怎么办?

我今年34岁，在一家外企做部门经理，是个所谓“场面上”的人，外表上看还不错，为人处世周到、体贴、幽默、开朗、随和。可是我很难跟人深交成好朋友，我有太强烈的喜好是非感，太直截了当。与人平日相处就不那么随和了，脾气也挺大的，糟糕的是发作的时候没遮没拦，根本不会考虑别人的感受，但我本意并不坏，只是就事论事。我的问题出在哪里？该怎么改呢?

客观地说，本意不坏是一种合理化，如果你的行为举止无端让人感觉不爽，即便是无意的，也是一种“坏”。心理学不看动机，只看结果，动机是理性的感知，结果是无意识的语言。其实，是非基本上是个人的是非，正如每个人心中都有自己的审美观一样。我们会想当然地以为自己的是非观是全人类的，自己认为对的，别人理应说YES，自己感觉错的，别人就该说NO！人类普遍存在一种内在感觉，以为自己看到的、触及到的东西，其他人也应该有相同的感觉，其实人与人的知觉差异非常大，每个人都有自己感知到的独特的世界。想想我们城市人到野外感受到空气的清新，大地的翠绿，人际的朴实，为之感叹！而生活在当地的人却可能更多感觉到生存的艰辛，生活的不便。那么以自己心中那些是非对错去教导别人，就显得实在荒唐与霸道。

中国的构词学，尤其是同义词反义词的创造，建构了人的一种非此即彼的思维，深陷这种思维可能导致个体人格的分裂。会无意识把自己分为好的自我——优点，坏的自我——缺点。好的自我必须时时刻刻与坏的自我斗争。“文革”时期“狠斗私字一闪念”正是鼓励自我分裂的经典话语。这种分离思维在荣格心理学中是人格阴影，越是表现出正人君子样，内心潜藏的阴影越大，冲突越大。这种分裂的冲突既可以表现为对自己的攻击——抑郁，也可表现通过超价观念、道德化、对错是非对他人的攻击——躁狂。对他人的错误攻击，深层语言

是：“我不像你。”真实动机是要平息阴影给自己带来的道德恐慌。与人深交的障碍正是无意识压抑并否认人格的阴影，当与人太接近时，因为无意识担心阴影泄密而激发的一种焦虑。

分析人格阴影当然也要分析文学、神话、童话、传说中的价值结构，好妈妈、坏后母，勤劳的人、懒惰的人，王子与平民等等，都代表着人格的光明和黑暗面。所以检视自己儿时记忆印刻的童话人物、教诲可以帮助自己理解自己。社交中的焦虑都是对自我的焦虑，要坦诚接受自己内心的虚荣、促狭、小气、怪僻等等，把它们看成自己生命构成的重要成分，在满足高尚自我的同时，也满足一下自私的自我，这样生命才是活的、生动的。

客观地说，本意不坏是一种合理化，如果你的行为举止无端让人感觉不爽，即便是无意的，也是一种“坏”。心理学不看动机，只看结果。

第85节：总活在别人的看法里

总活在别人的看法里

李医生你好，我一直有种迷惑，我很不喜欢自己的一个状态：我做任何事情，脑子里总会出现的想法就是别人对我处理这件事情的方式会有怎样的看法，然后我就会不自觉地按照一种我认为在他们眼里，我这样做是不错的方式去处理。我好像不太清楚什么才是正确处理事情的方法，每遇到一件事，我脑子会有个直观想法，但很快就会被随之而来的如果我按我的想法做了别人会怎么看待我的想法所取代，甚至很小的事情都是这样。这种状态已经持续很久了，以前自己不是这个样子的，只有在那些从小一起长大的朋友面前我才可以随心所欲地说和做我所认为的事情，在不熟悉的人面前我永远不知道怎样获得勇气去表达真正的自己，这是一种不自信吗？我有时候想可能是出于对自己的不自信，生怕展现给别人不好的一面所以才会这样。如果真是这样的话，能告诉我应该怎样解决这个问题吗？我在心里有某种希望被人仰视的期望，我以前一直是朋友中的“领军人物”，有很多朋友，而且在一起时多数决定都是我作，现在到了新环境，总是想找回那种感觉，我总希望在别人眼里自己是优秀的，有个性的。

人活在与人的关系层面，如果失去所有与人的关系，那么人也失去做人的含义。在所有与人的关系中，我们会重视一些关系，看轻一些关系，针对不同的关系我们有不同的心理位置。人没有真实的自我，只有关系中的我，在老板面前我们是下属，在下属面前我们是上司，在父母面前我们是孩子，在孩子面前我们是父亲母亲。面对人类，我们是它的一分子；面对身体，身体是我们的一部分。在意别人的人首先在伦理上是优越的，因为一个社会的基本伦理就是自己的言行不影响他人的感受与利益。在意自己想法的人，在心理上有一种优越感，因为你对自己的坦诚就是对他人的坦诚，你会赢得尊重与理解。东方文化比较推崇前者，克己复礼，整个儒学正是如何做人的学

识。西方文化比较重后者，认为有个性与主张的人才算是个人。在与德国老师相处中，我开始是按东方文化的，凡事都为老师考虑，基本不麻烦他，与他聊天也只谈他感兴趣的。结果老师说和我在一起不开心。我心里想我围着你转，你应该很开心啊。但老师说跟我在一起始终不知道我内心在想什么，要什么，觉得很乏味。让人舒服是我根深蒂固的想法，八十年代，在家宴请美国夫妻朋友，很忙乱地做西餐，放美国大片影碟，美国的开心果，以为这样待客很到位。结果对方很不以为然，说他想吃川菜，看越剧，嗑瓜子。慢慢地让我明白，自己是什么样的人就真诚地展现，没有真诚也交不了朋友。

你需要质疑一下自己的感觉，你怎么知道别人怎么想，如果只是按照自己的感觉判断，那你还是自行其是的嘛。你心中“有希望被人仰视的期望”，那么，现在的委屈最多算是韬光养晦，卧薪尝胆呀。常言说迎合别人的人也是渴望被人迎合的人，迎合的方式是自己喜欢的，会以为天下人都喜欢。过去的“领军人物”和现在的“跟屁虫”是一类人哦。在你的人际关系模型里，不是奴隶就是将军，那你还是过去的你，并没有什么改变。在意别人的想法不是要折服别人，就是要臣服于人，那么平等关系中的美妙与敦厚你会视而不见，充耳不闻。人的确要在“在意别人与尊重自己”之间寻找一个适合自己的方式，不要走在两个极端。如果你想做到既在意别人又尊重自己，那么重归“领军人物，被人仰视”的期待才有可能。还有，解决的方式可以给自己一个原则：关键的问题听自己的，枝节的问题在意别人的建议，这样你就既在意了别人又尊重了自己。

在意别人的人首先在伦理上是优越的，因为一个社会的基本伦理就是自己的言行不影响他人的感受与利益。在意自己想法的人，在心理上有一种优越感，因为你对自己的坦诚就是对他人的坦诚，你会赢得尊重与理解。

第86节：我为什么对她有好感?

我为什么对她有好感?

我结婚已经10年了，有一个孩子，自认为在性取向上没有什么问题。但是最近我们公司里来了一位女领导，比我大10岁，她体态丰满，声音甜美，虽不能说很美丽，但却让我感觉很优雅，很高贵！在交流之中，她也对我很欣赏，很器重，完全没有其他领导的那种高傲或对下属只会利用不会尊重的样子。这一点让我非常欣赏。但我现在发现我非常喜欢看到她，特别依赖于她对我的赞美和信任，甚至有想上去拥抱她的冲动！我感觉到在情感上，她似乎可以替代我的老公，我当然知道她也有家庭，我和她只是工作上的关系。但是，为什么总会在见不到她的时候忍不住想她？我是爱上她了吗？见到她我就感觉心里很满足很踏实，我是怎么了？我在性取向方面有改变了？

为什么一个女人不能喜欢另一个女人？为什么喜欢一个同性就会引起有关性取向的顾虑？从人的性向发展来看，我们在青春期前后的很长时间都是生活在同性依恋的情绪中。尤其是中国，在传统文化上我们并没有那么对同性依恋的敏感，因此鼓励同性间的交友，不提倡异性间来往是每个家长都会做的事。人类的性发展首先是自性，通过自己对身体的抚爱来缓解紧张，获得快感。这个过程从出生延续到学龄前。然后就是同性情感萌芽、发展。由于文化把这样的情愫定义为友情，所以不管同性依恋到何种程度也会被自己与社会接纳。16岁以后是同性情感与异性情感并存的时期，直到20岁甚至更大，对异性的依恋才成为人的主体情感。那么青春期的同性情感可能因为固着或者未完成，成年以后，女性对某些同性会有特定的敏感，早年的依恋被激活，投注般地转移到眼前的对象。所以回忆青春期前后有无这样的情感可以帮助我们理解。

你描述上司类似描述母亲，“体态丰满，声音甜美”，你的用词让我想起母亲。女性也存在恋母的情结，如果你的上司的身体或气质有

几分像你的母亲，或者相似于儿童时期对“美好母亲”的想象，那么由上司引发你的依恋也是可以接受的。渴望爱的人，不管男人还是女人，丰满的乳房都能激发相似的柔软与温暖感，“想去拥抱她”，其实是拥抱“它们”，是一种普遍的冲动。相对来说，我们的文化认同男性间的友情，所以男性间的依恋就有很好的文化解释，女性在这方面较少得到文化的鼓励，也缺少正面的解释系统，引发的同性焦虑也大多是文化性的。现在来讨论最后的情形，你的确具有同性恋的情结，那又有什么关系呢？和自己喜欢的人在一起工作总是愉快的。至于是否要发展这种情绪要看对方是否也有“爱”你的意愿，这跟异性爱也没有什么两样。本着正常的人际模型，你内心有什么并不重要，重要的是我们该把自己暴露到何种程度。原则，我们不能干扰别人，我们也不能因为爱干扰自己。喜欢是一种既简单又复杂的情绪，由于喜欢我们无意识想成为我们喜欢的那个人，把上司待人接物的方式、柔美的气质纳入你的内心，喜欢她，并成为她，那你就在这样的情绪中得到满足与充实。

你描述上司类似描述母亲，“体态丰满，声音甜美”，你的用词让我想起母亲。女性也存在恋母的情结，如果你的上司的身体或气质有几分像你的母亲，或者相似于儿童时期对“美好母亲”的想象，那么由上司引发你的依恋也是可以接受的。

第87节：为什么就忘不了他?

为什么就忘不了他?

为爱两度死亡后，仍然与他在一起。在面对一张新面孔的时候，却发现灵魂中仍旧是旧的人。我不知道自己到底怎么了？明明是害怕的事物，却一再地兴奋、投入、害怕，如同吸食鸦片。我在寻找什么？我缺失的是什么?

人们总是在新面孔中寻找着旧爱的影子，爱是一个悲剧，因为一个我们永远爱着的人，大多数情况下只是我们幼年依恋、少年梦想、青春渴望中，混杂着的依附、叛逆与激情，慢慢在内心建构的客体影像。这个“客体”实际上是本我、自我、超我对性与爱解读的混杂体，它让我们精神、身体、欲望哪儿都爽，又不敢爽得很彻底，未曾满足！精神分析认为伦理与社会道德的压抑使这个客体变得既可爱又狰狞。那么，当一个人某种行为、言语、气味激发我们内心对那个客体熟悉的亲密感，我们会把压抑的情绪（被合理化为爱）不假思索地投注给对方，以为是对方给你带来的激越与狂喜，其实这个喜欢来自内心曾给你带来隐秘快乐的客体。人是关系的产物，一些早年与父母、亲人、同伴、人的关系会以一种客体（内心影像）储存在我们的内心，并影响着我们成年后的人际关系。当然是影响不是决定！

如果一个人引发我们的客体投射很强烈，也会形成一个心理印刻，这会让人终身不忘，甚至引起今后无法再对他人产生这样的由内心涌动的喜悦感，这样的印刻被称为客体固着。固着类似为雕塑。内心把一种客体期待（情愫）投注在雕像（恋人）的创建中，雕像（客体投注与恋人的混杂体）固化了创作者的情愫，这种情绪被雕像独有。固着的人不再有爱的能力，在人性层面是很可悲的。所以，我们不能爱一个人很深，越深自我丢失和灵魂缺失越厉害。感觉到我们过分把内心爱的能量投注给某个人的时候，就要学习节制，并把部分爱还给自己。

你用一种爱的成瘾行为来描述你自己，显然是诱导我相信，你有一种被心理学标为标签的依恋障碍："明知关系伤害自己，但欲罢不能，强迫性地重复这一种情感创伤模式。"这样的问题往往需要三个前提：１．从没真正爱过自己；２．幼年在母体依恋中受挫，客体残缺；３．低自尊与性感缺乏。爱被表现为强烈的关系依附，性被用于关系的建立与固着，外表似乎很开放性感，内心充满压抑与欲求不满。不过，我不喜欢这样的分类与解读。某种意义上这些分类系统只是精神分析的言语产物，不是存在本来的样子，分类可以把人性简约化，便于交流，缺点是会把人们变得极度刻板。人对爱的痴迷应该是人性中最美妙的东西，如果先把自己爱得好好的，善待自己，不轻易牺牲自己与迎合他人，那么，无论你渴望、体验、得到多少爱情与性，你仍旧是身体健康与灵魂饱满的！

人们总是在新面孔中寻找着旧爱的影子，爱是一个悲剧，因为一个我们永远爱着的人，大多数情况下只是我们幼年依恋、少年梦想、青春渴望中，混杂着的依附、叛逆与激情，慢慢在内心建构的客体影像。

第88节：往后的路该怎么走？(1)

往后的路该怎么走？

小时候父母从来不关心我，父母更爱弟弟。我的个性孤僻倔强，不爱说话，也没有什么快乐。我很努力，考上不错的大学，毕业后来到一个国家机关，那里都是老人，没有共同语言。一次报表出错，他们也懒得理我，我觉得自己不重要。后来我离开国家机关到了一家公司，我的能力很快就得到领导的认同，许多重要的事都放手让我去做。但我在领导面前说话不自然，发言不大胆，与同事的交往也不主动。生活工作很压抑，也不开心。我有一次短暂的爱情，对方后来离开了我，我很受伤，觉得自己是不被喜欢的人。我有几个朋友，朋友们都比我发展得好，更让我自卑。我感觉我的幸福被偷走了，怎么努力都不行，我怎么能够走完我的人生？

幸福没有客观的标准，它的构成有三个：一是我们内心的感觉；二是我们个人对幸福的价值认同；三是我们的身体与心灵是否舒适和谐。三个构成都与当事人有关，与他所处的地位、社会肯定、他人赞同的关系并不是非常大。一个人在年轻的时候拿不多的工资，干许多的活，受人指使和压制，被亲朋好友轻视，等等，如果他认为这是到达成功必须付出的经历，他会对生活充满幸福与进取心，因为他知道他正在朝自己的目标前进。如果他认为一辈子都会忙忙碌碌，遭人看不起，那么每一天都会举步维艰。所以，幸福是一种感觉，这种感觉是内心选择的结果。

故事中的他缺乏自我认同，也没有幸福的体验。当然不是他有过什么创伤，只是他对幸福的感知能力很狭隘，无意识在扮演一个不幸福的人。我们对儿时的评判可能影响我们对现实的评判，一切不快似乎是在重复过去的创伤。觉得自己没有社交能力，对权力人物恐惧，不自信，不满足，以及时时刻刻的挫败感，其实是源于儿时没有建立起对幸福的感知。同时，故事中的人对生活还有不恰当的期待，总是

羡慕别人的生活，消极地对待自己的生活。这样的人不可能有幸福感，即便天上掉肉饼，拿着饼子他会恐惧再失去，依旧没有快乐与幸福。

我们对自我的感知，对现实的感知来源于我们内心的建构，同样是早年的经历，不同的内心建构会给我们不同的感觉。人们会说在记忆中我的确不被父母喜欢，但记忆是非常不可靠的，我们能记住的东西被我们在漫长岁月中不断地修饰补充，回忆出的东西只是我们当下心境的产物。如果我们把这个个案的故事重新描述会是什么样呢?

第89节：往后的路该怎么走？(2)

小时候我总不让父母为我多操心，我的个性倔强，但内心其实细腻敏感。不爱说话，这让我拥有更多的自我空间，思考更多有益的问题。父母对我看起来不像对弟弟那么亲密，但我知道他们非常爱我，我是哥哥，对我很放心。我勤奋又聪明，考上很不错的大学，毕业后先到一个国家机关，那里都是老人，虽没有共同语言，对我都很好。记得一次报表出错，领导也不忍心找我麻烦。后来我到了一家公司，我的能力很快就得到领导的认同，许多重要的事都放手让我去做。我在领导面前说话不自然，发言不大胆，与同事的交往也不主动。但我觉得一个新人不能锋芒太露，矜持一些、谦虚一些更能被大家接受。我有一次短暂的爱情，对方后来离开了我，我觉得她没有眼光，看不出我才是她真正需要的人。我有几个朋友，有的朋友发展比我好，恋爱也不错，我由衷为他们高兴，但我相信我也会找到我的幸福。如果事实证明我有能力，我会奉献更多，为社会承担更大的责任。如果我的能力不行，那我也能独善其身，快乐满足地走完我的人生。

一个故事两种描述，看后人们的心情会不同。我们如何来描述自己的故事，是根据我们的心情，幸福的人作幸福的描述，不幸的人作不幸的描述，这正是万事由心而生的道理。所以，幸福与否在于我们内心的选择，我们选择幸福，那么会有一千个理由让我们愉悦满足；我们选择痛苦，也会有一万个理由让我们悲伤失落。那么，我们为什么不选择幸福？！

真正的幸福不存在，只存在人们对幸福的不同解释。就像名言“真理是不存在的，存在的只是不同的对真理的解释”一样。现实中的幸福和昙花一样，只是生活中短暂一现的芬芳。但内心的幸福是存在的，这种幸福实际上是对自己的态度，喜欢自己的人，容易喜从心来；不喜欢自己的人，悲从心起。最近电视节目流行这样一句话：“快乐是一天，不快乐也是一天，何不选择快乐！”幸福也一样，首先人要有感受

幸福的能力，这种能力的前提是有良好的自我认同，对现实的满足感、对生活不作过高期待。

我们如何来描述自己的故事，是根据我们的心情，幸福的人作幸福的描述，不幸的人作不幸的描述，这正是万事由心而生的道理。所以，幸福与否在于我们内心的选择。

第90节：真怕再胖回去，怎么办呢?

真怕再胖回去，怎么办呢?

因为工作环境的原因，我必须减肥，于是在短短的一个月中，我通过吃减肥药减下了14斤，身材确实变苗条了，为自己也能穿上漂亮的衣服而欣慰。眼看减肥药吃完了，我担心体重反弹的焦虑比减肥前越来越严重，怎么办?

这种焦虑也许不仅是害怕反弹，快速减肥本身就会引发广泛性焦虑。如果我们接受人的心灵与躯体间存在一种适应，或接受躯体是心灵的容器的话，那么，躯体影像的快速变化，势必对适配的心灵带来冲击。不过，这里说的心灵不是文化内化或理性的自我，而是一种纯精神活力沉浸在我们的心智与躯体里，身体只是心灵的影像。人有一种内部协调的机制，混沌理论称之为内部结构。我们为什么长胖，看起来是我们不健康的饮食与生活方式造成，根源却是我们内在的空虚感、不安全感、挫败、爱的饥渴、缺少归属感等原因造成，前者是果，后者是因。当然，减肥导致的生理与内分泌的改变也是焦虑的原因之一。

如果心灵也有形态，那么它与躯体是成反比的。身体肥胖的人，心灵不是扩大而是相应缩小，所以，肥胖的人看起来不那么有灵气。躯体的变化如果是缓慢的，萎缩的心灵慢慢地扩展，自适应保持着均衡。如果变化太快，心灵慢慢地舒展难以适应躯体变化，焦虑随之而来。科学实验发现因车祸失去腿的人，内在心灵的身体意象中仍是完整的，当事人会无意识地试图支配它。在梦境里，这样的人依旧是健步如飞。研究植物发射的毫光（微生物电现象），发现切断部分叶片，在相当的时间里，它发出的毫光仍是完整的叶片。

减肥要听凭内在感觉的指引，找到心灵与躯体的适配点，而不是按照社会审美的情趣去克隆娇美的体态，这样的模仿对自由的心灵是一种荼毒，心灵受伤人也幸福不了。前段时间开车听广播，说南美有

个地区把肥胖看成是富裕的象征，市面上卖的都是增肥药，如激素。现在发现这种肥胖给社会与个人带来的麻烦很多，减肥药开始出现。所以减肥与增肥是一种文化疾病，是社会的审美观念引发的疯狂。孩子不会对影像产生焦虑，但在社会化过程中身体不断地被父母、文化赋予一些意义，到了青春期，孩子突发一种影像焦虑，这是社交恐惧的根源之一。如果想减肥，得慢慢地减，让心灵在躯体里慢慢适应，减到某一个点，感觉到舒服与轻快的时候，就要停下来。这样，反弹就不会发生。

减肥要听凭内在感觉的指引，找到心灵与躯体的适配点，而不是按照社会审美的情趣去克隆娇美的体态，这样的模仿对自由的心灵是一种荼毒，心灵受伤人也幸福不了。

第91节：探索自我有必要吗?

探索自我有必要吗?

我应该属于对自我探索比较深的人，可是我觉得自己并不快乐，我发现，自我探索越多、越深，在现实生活中获取快乐和幸福的能力越弱。在探索自我的同时，一些负面情绪也不时纠缠我。可我身边有一些人活得很简单，从来不去想深刻的问题，但生活依旧快活。我们到底要不要探索自我？探索自我一定必要吗？人可以不自我探索得那么深吗？探索自我能给我们带来什么呢?

我猜你并不真正了解自我探索的意义。市面上流行的自我成长小组不能算是真正的自我探索，只能算是督导老师用心理分析或者心理学言语系统重新解释或描述我们的过去。由于心理学本身是问题取向的，这让自我成长的过程充满着创伤感与悲切。尽管在这样的探索后面会有一些整合与疗伤，但揭示或挖掘潜藏的创伤事件是老师最重要的事情。为什么老师只把精力放在“发现”你的问题，而不是解决，是因为经典精神分析假定，那些潜抑的、未处理好的早年创伤，在无意识层面阻碍或歪曲我们的知觉，如果找到那个症结，问题自然就会解决。客观上说，揭示问题是简单的，只要按一些套路去走，如果老师缺少足够的素养、人生履历与灵性修为，那么痊愈的责任就更多归属你自己。这就是为什么自我探索有时反倒激发人们更多的负面情绪，丧失感，仿佛伤口被打开，却无人告诉我们怎么把它缝合好。

自我探索有两种形式。一种是按照一种理论或言语模型去梳理自己的过去与现在，内心与现实，自我与人际，这样的探索不是探索，而是重新把自己言语化，排列组合，你学习到一种新的描述言语，也就构成内心新的现实。这样的重新组合是一种对过去的解放，会激发情绪的宣泄，在短时间有一种通透的释放感，不过，好景不长，新的言语诠释又会像枷锁让你失去被解放的滋味。我对市面上那些高收费的自我成长小组存有异议，怀疑有些老师是否真的具有让人开悟的能

力。更让我担心的是自我成长与探索需要自身的能量，有时候是一种自然而发的过程，不是靠大师提携就可以轻易达成。你的言语里有一个词："深"，这是一个经典的精神分析说法，有没有更深的自我，或者有没有确实的自我边界，心理学至今都说不清，或不能自圆其说。人能够知觉到的自我仍然是自我的投影——镜像自我，不是真的自我。那么深度分析出来的自我部分是真实自我还是被某种言语建构的那面镜子（客体）呢?

第二种自我探索是对自我觉知，没有言语、没有分类、没有对错、没有因果、没有深浅、没有前后、没有轻重、没有批评与判断、没有始终、没有方向与目的……你能知觉的一切都是自我的部分，宇宙、自然、人与物、存在与虚无、生与死、新与旧、个体与整体……你能感觉到的都构成你生命的世界，你的自我范畴。自我探索就是扩大知觉的能力与范围，类似达摩十年面壁，从对自我的知觉展开对宇宙、生命的探索。从人成为"神"的过程，实际上就是人通过全方位、无条件、无先占假定去接纳存在的一切，并用知觉自己内在的方式去知觉整个世界的过程。痛苦是我的，但我不是痛苦；欲望是我的，但我不是欲望，我比我知觉到的东西更多。真正的自我探索是不能借助言语的。唯一的工具是感觉，唯一的技术是接纳与认同，要达到的唯一境界是无限。不然，所谓的自我探索出来的结果只是言语产物，这样的探索当然还不如那些活得简单、从不对自我探索的人。

真正的自我探索是不能借助言语的。唯一的工具是感觉，唯一的技术是接纳与认同，要达到的唯一境界是无限。

第92节：世界真的是公正的吗?

世界真的是公正的吗?

请教李老师，你的书里说过幸福的人容易做悲伤的梦，可是我是一个抑郁的人，也总是做悲伤的梦，我是不是属于这个规律之中的例外？你的书里好像说过一个系统局部可能是不公正的，但总体必然是公正的，这个观点来源于哪里？难道世间从整体上看真的是公正的吗？我如何摆脱梦境中的黑夜和深深的孤独感。你认为这个世界是混沌的，混沌里说不一定符合因果，因为它超越因果，难道说恶人就不会有恶报，这样和你认为的整体的公正岂不相互矛盾？请问亲情在人世间重要不重要，如果这个世界强迫我不重要那么我极度抑郁的情绪合不合理，我怎样才能战胜自己悲伤的情绪?

仿佛是为了证明混沌的存在，你的描述也充满混乱与无序的感觉。混沌最核心的本质是不确定性，你用确定的、非此即彼的方式去讨论混沌与不确定性，本身是一种对混沌的歪曲。要用不确定的感觉去理解不确定性，这样你才能进入混沌表达的一种存在。人类的心智在建构这个世界的时候是朝向确定的，世界本身是无序的，但我们要交流、分享对存在的感觉，我们就必须通过分类、归纳、逻辑与言语从无序中创造有序。人类的感知觉（如视觉）本身是非线性的，信息总是以未分类的、齐头并进的方式达及人的内心。但人类的心智结构却是线性方式，尤其是言语与听觉是以渐进方式来获取信息与表达思想。因为生命的有限感而有了时间存在感，有了万物都有先后的秩序，那么，存在知觉就被构建在这样的时空线性里了。

抑郁的人做悲伤的梦与“幸福的人做悲伤的梦”有时并不矛盾。我们如果压抑着糟糕的情绪不让自己疏解，或者不让别人知道，那么梦中的悲伤也是一种补偿。公正也要看是对谁，用什么标准？正如恶与善在不同文化与人群中尺度会不同，对一方的正义可能是对另一方的非正义。我们习惯把某一个人、团体、民族、国家的正义当成是世界

的正义，其实这是做不到的，就正如我们不把美国的人权思想看成是中国的，中国有中国的民族性。客观说没有正义的战争，战争都是非正当的。其实我不喜欢公正这个词，原因涉及多元文化取向，英国人说殖民化是科学与文明传播的一种历史方式，殖民化让全球科技可以同步发展，这是一种对人类的贡献。显然，印度、中国都不接受这样的说法。但我们隐约又感觉上海、香港这些曾经殖民化程度高的地区，科技、文明、意识似乎也要开放一些。所以存在是一种复杂的东西，如果非要判断，我们只能强调某个要素，忽视大多要素才能分出好歹。因果或原因也是个很复杂的情景，你可以把一个因素看成原因，把别的因素不当原因，这里没有唯一性。既然原因也是被我们选择的，因果关系的思考就失去了意义。

善有善果，恶有恶报，这是一种因果循环的思想，人们接受它是因为这样内心才能维持一种正义、一种向善的勇气。善是好的，追求至善的也许是一种恶，因为至善造成他人的罪恶感。如果一个人不顾自身安危去助人，这符合社会伦理期待，但可能违反人性。这就是为什么警察、消防队员、救生员要在保证自己最大限度安全的前提下，才采取制服罪犯或施救他人的原因。至于最后一句话，“……我怎样才能战胜自己悲伤的情绪”，自己怎么战胜自己？这是一个很自我分裂的说法。是外界强迫了你，还是自己在强迫自己？不接纳自己的人最易陷入无力感。其实，是什么强迫你不重要，每个生命都有其自在之道。你觉得自己不重要，才能从别人的眼中看出自己卑微。换一种解释，换一种因果也许你会更有力量，把眼下的困境看成是命运给你的考验：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨……”那你也可以生出“天生我材必有用”的豪情！

混沌最核心的本质是不确定性，你用确定的、非此即彼的方式去讨论混沌与不确定性，本身是一种对混沌的歪曲。

第93节：面对死亡阴影，我该怎么办?

面对死亡阴影，我该怎么办?

人到中年生了一场大病（坏死性胰腺炎），好几次生死的较量。我感觉自己再没有轻松的心情，死亡的阴影似乎总是笼罩着我。失去了身体的健康我如何保持心理的快乐?

讨论这个问题，我们要回到对生命的态度，生命本身是一种存在性的，它唯一的特性就是时间性。生命的时间序列有一种循环的意义，看起来它是直线渐进式的，结果却是弧形回复式的。诞生，发育，幼稚，成长，成熟，爱情，生育，抚养，中年，疾病，衰老，死亡……生命的循环最终回到原点。如果说生命是一种完成，那么人在生命的每一个时间序列中自然地按照生命本身的状态去实现生命的内涵就可以了。那么，对于一个从中年走向老年的人来说，身体的健康已经不是生命的重点。不管你多注意健康，你还是在慢慢地失去它。

健康的观念来源于医学，把生命存在的某些状态看做是好的，某些状态看做是不好的。它的标准有两个：第一，生命持续的长短；第二，生存中的质量。医学不考虑个体对存在的内心感觉，也忽视个体生命的差异性，只注重生物学的指标。不那么在意人的情感、精神和对生命意义的价值取向。近代医学似乎还有一种疯狂，企图发现什么秘密人就可以永远保持健康，比如改变基因位点，引入长寿的基因酶等等。其实完全健康的人只存在于健康理论中，每个健康的人同时又处在不健康中。相对而言，健康并不是生命的常态，生命的常态是不断地更新与衰老，所以疾病、不健康才是生命的常态。正如幸福、满足、自由、快乐不是生活的常态一样，肌体完全没病也是不可能的。没病只是一种自我的精神抚慰，正如我们下意识地接受自己是全能的、不会消失的、与众不同的一样。

我们只是生活在健康的假象里，既然如此还担心它干什么呢?在脐带剪断的那一刻起，以前生命笼罩在降生的欢愉中，以后，生命只

是努力不让自己意识到在慢慢走向死亡。面对疾病，有时我们选择的不是把病治好，而是开始坦诚地接受并健康地生活。很可能的事情是你失去了部分健康，却得到了完全的幸福、快乐的感受与节制健康的生活。每个从死亡中脱身的人，都有一种凤凰涅槃似的新生的感觉，重新审视自己并开始好好善待生命。这样去思考你才能保持心理的健康与快乐！

我们只是生活在健康的假象里。面对疾病，有时我们选择的不是把病治好，而是开始坦诚地接受并健康地生活。

第94节：为什么我总觉得没有安全感?

为什么我总觉得没有安全感?

我总是觉得没有安全感，所以我做事很小心，不相信爱情也不信任朋友，我该如何解决这个问题呢?

人类精神世界的发展有赖于两种内心深层的感觉：一是安全感；二是归属感。前者与恐惧（死亡、伤害、痛苦）有关；后者与孤独（依恋、隔离、无助）有关。为了安全感，人类发明了秩序、规则、法律以及派生的真理、道德意识和善恶观；为了归属感，人类发明了婚姻、社会、国家以及派生的哲学、价值体系、美感与爱情。

一般人并不能觉察到原始状态下的安全感，因为它只是一种内在驱动力，一种逼迫个体无意识地对危险警觉的本能。在生物试验中，当危险来临的时候，意识还没有运作，肌体已经自动出现应急反应。举一个很简单的例子——眨眼反应：异物飞近眼睛的时候，眼睫的运动并不受意识控制。还有一个例子是，你到高空准备蹦极，意识让自己跳下去，安全需求的本能让你的腿和肢体僵硬，你不得不反复说服身体蹦极很安全，不然你的身体会拒绝往下跳。

一般的，能被我们意识到的安全感，或能被我们解释清楚的安全感已经不是本能，而是一种被我们的文化诠释过的安全感，两者不能等同。能意识到的不安全是精神层面的紧张，是我们学习到的文化、价值观、内心解释造成的。意识不到的不安全是躯体的紧张，如突发的、预感似的恐惧，莫名其妙的慌乱和焦虑。当我们的精神在某种信仰、信念的支撑下过度支配生命能量的时候，抑郁或焦虑会爆发，逼迫人们躺倒在床上。精神不快乐的时候，躯体在休息。

我们只能来解读被文化定义下的安全感。本能中的安全需求是不能解释的，因为任何解释出来的东西已经不是本能本身，而是被文化标定了的东西。那么，为什么人们的内心对安全感会有不同的需要呢？这取决于人的内心存在着什么样的三个基本假定：一是对世界，

二是对人类，三是对自己。如果，假定世界是美好的，值得我们珍惜的；人类是友善的，愿意分享、互助与亲近的；自己是可爱的、有价值的。那么，他的内心就比较平和，快乐、乐观的情绪就多，对自我、对他人的要求就比较宽松，也愿意体验不同的生活，欣赏不同的文化。如果你假定世界是充满危险的，人类是自私与好斗的，自己是无意义和脆弱的，你就会有高度的敏感、沮丧、紧张和害怕，你不得不谨小慎微。你会小心恪守某个价值体系、某种规则，不敢越雷池一步，在被你选定的文化强迫下生活，唯恐厄运临头、噩梦缠身。

安全感来源于我们自己选定的文化。不安全感也是被你选择的文化（价值观、概念系统、道德感）建构出来的。很多时候这样的文化恰巧是主流文化。当你紧张害怕的时候，你的身体却不想搭理你，让你没效率、没快感、没激情。要处理内心的不安全感，唯一要做的就是检视我们对自我、对外部社会、对人类的基本评价。看看我们行为激发的焦虑和不安全感是我们的意识或内心冲突引发的，还是被我们的身体警觉所唤起的。如果是文化引发的不安全感，选择尝试新的文化与价值系统可能是唯一有效的方式。

第95节：我为什么常做噩梦?

当你所选择的文化观念是多元的、合时宜的、有效的，并与你这个个体相匹配时，一个明显的特征就是：你的身心是协调的，心境是愉悦的，感情是充沛的，体验是丰富的，精力是旺盛的。什么人都敢爱，什么事都敢做，什么地方都敢去，品尝着自由的感觉。

人类精神世界的发展有赖于两种内心深层的感觉：一是安全感；二是归属感。前者与恐惧（死亡、伤害、痛苦）有关；后者与孤独（依恋、隔离、无助）有关。

我为什么常做噩梦?

我一切都很顺利，事业、爱情，最近却老做噩梦，让我产生很不好的预感，好像有什么不好的事要发生。本来计划好与爱人出国旅游也因此取消，外出上班时也提心吊胆，不仅担心自己，更担心我的爱人，心情很不好。为什么会这样?

人类为什么要做梦至今还是一个谜。科学的假设只有两个：1．做梦是人脑在接收与处理来自远祖遗留的内部信息，这些信息与人类生存有关，并伴随着一些原始情绪，如恐惧、孤独、迷失、饥渴感与危险，几乎不存在高尚情趣。有人认为这些信息让人类保持对外部的警觉，使生命更能应付残酷的环境。同时做梦也是分析与储存当下生活中的信息，做梦时大脑活跃，神经触突间信息交流频繁，类似计算机。古今信息在比对中适配，如果冲突大易引发噩梦。证据是很多梦境现代人从未真实体验，且很多人做同样的梦。2．人深睡时心跳呼吸变慢，体温降低，到一个临界点，心跳不能再慢，体温不能再低，人的潜在意识发出警觉。做梦形成一种假醒，唤醒身体应对危机。证据是做梦的时候肌体、内脏、大脑都开始活动，这些活动提高心律、加快呼吸、升高体温、排除代谢毒素。冷血动物不做梦，没有体温的问题，哺乳动物都做梦。相比之下，做梦的文化假设却相当的多。比如把梦当做一种生活的启迪或预兆；或把梦看做心灵的一种艺术创作；

或把做梦看成灵魂脱离躯体到处漫游……当人们在晚上分别时会说“做个好梦”，把美好的期待说成“梦想”，把达成心愿说成“圆梦”。把身处险境描述为“仿佛身处噩梦中”，面对不期而来的幸福，人们说：“我是不是在做梦？”

心理学者认为梦是潜意识打开的一扇窗户，把释梦看做是通达人潜意识的捷径，对梦的解析已成了心理治疗中的重要内容。由于每个人对梦的诠释存在着不同的观点，使得一个梦由不同的人来解析就有不同的意义。传说有个国王，他做了一个很可怕的梦，梦见自己一夜之间，满口的牙齿一颗颗掉光。国王醒来后非常害怕，他召来大臣为他析梦，第一个大臣说：“国王，这是一个不好的梦，它预示你的亲人会一个个死掉。”国王一听发了火，把这个大臣关进了大牢。国王召来第二个大臣，这位大臣说：“国王，恭喜你得了一个好梦，它预示国王是一个长寿的人，身边的亲友会先你而去。”国王转怒为喜，赐予大臣许多财宝。相同的梦不同的释法效果也不同。

我想给你的噩梦另一种意义，心理学家荣格认为，梦有一种重要的心理补偿调节作用，是一个内在的自我平衡系统。在我的临床中，的确发现许多幸福的人做悲伤的梦，闲适的人做紧张的梦，抑郁的人做快乐的梦，满足的人做失落的梦，这倒应验了东方文化中“梦是反的”的学说。荣格理论正好可以解释什么都不错的你为何要做很糟糕的梦。当然，生活中也会有噩梦成真的事情，这样的事情也许是梦的预兆，更多的是源于人的自我暗示。暗示自己会出“事”，自我暗示就成了一种自我预言，反复的暗示会无意识地引发自我求证，结果真就出事了。这个“事”绝非梦惹的祸，而是重复暗示的结果。改变你对梦的解释也可以改变梦给你带来的心情。

梦是潜意识打开的一扇窗户。心理学家荣格认为，梦有一种重要的心理补偿调节作用，是一个内在的自我平衡系统。

第96节：梦里的世界有意义吗?

梦里的世界有意义吗?

我在我的梦里会飞，搞不懂的是在梦里清楚地知道，我在梦里才能飞。我想看得远我才飞得高，从高处俯瞰大地，飞的感觉真好。可并不是每次都能如愿，有时穿越山洞，不停地穿越，没尽头；有时在一座很大的房子里，看见门窗却出不去；有时在大街上，交通拥堵我能飞行，但老是被电线阻挡，这种感觉让我觉得很压抑。只是这类梦的记忆醒来时非常清晰，很想知道为什么?

梦并没有真正唯一的隐喻，往往我们希望从中找到一个，就自然看到一个。梦的解释有多种可能性，像算命先生我也要知道你想测算什么？如果测婚姻，那么梦的意义很明显是压抑，飞的梦与解脱有关，飞是对地心吸力的解脱，飞是自由的向往与象征。对婚姻来说自由就是解脱束缚。“一座很大的房子里，看见门窗却出不去”，这说明你的婚姻看起来很不错，先生或太太也很开明，但你却是传统道德很强的人，有贼心没贼胆，有路而不走，是自我对自我的约束。如果测事业，飞是一种能力，飞意味着高，在人之上，那么梦的意义就是你渴望权力与升迁。“在大街上，交通拥堵我能飞行，但老是被电线阻挡”，说明你不怕与人竞争，但讨厌规则的限制。分析你可能是在相对传统的企业里，能力是重要的，怎么做人对升职影响更大。

如果是在心理咨询过程中给医生说这样的梦，咨询师会满意自己的咨询效果，飞有一种解脱压力的轻，舒畅感，心灵得到超越，“从高处俯瞰大地，飞的感觉真好”说明来访者有能力检视自己，大地代表自我，可以面对自我，提示当事人具有很好的领悟力。“穿越山洞，不停地穿越，没尽头”，洞意味埋藏，既代表咨询师带引他探索被潜抑的过去的一种不安的兴奋，也隐含着对咨询师没完没了地探索他早年的事件、忽视他当下的困难的一种烦恼。当事人暗自感觉咨询师只关心他

的专业兴趣，不在意咨客本身的需要。那么调整咨询进程是释梦者要考虑的事情。

据说飞的梦来源于人类远古是由鸟变来的，有些生物学的痕迹会潜藏在我们的集体无意识里面，解释梦最好的途径就是在文化中去寻找象征，飞的象征的意义是鸟，鸟有什么特征呢？自由！那么什么让我们不自由呢？理性，线或线形逻辑，盒子，洞，房子，而这些东西隐喻压迫与局促。不过，这些局促不是现实存在，而是我们内心的观念。梦是潜意识的语言，是对未曾满足的东西给予补偿，重整意识中的概念系统，可以让我们在梦里更自由地飞翔。

梦是潜意识的语言，是对未曾满足的东西给予补偿，重整意识中的概念系统，可以让我们在梦里更自由地飞翔。

第97节：为什么我总梦见他?

为什么我总梦见他?

几年以来，我一直梦见一个曾经喜欢过我的儿时好朋友，我也曾经喜欢过他。我在各种各样的场景里都梦见过。梦醒了，我总是很久都无法入睡，我很想弄清楚这到底为什么。这位朋友是我的小学同学，曾是同桌，高中时我暗恋过他，但是他不知道，我也没有表白；大学时我才听说他喜欢我，而且已经很多年了，但那时我又觉得跟他已经不可能了；后来我写信告诉他我们不可能，不久后他就结婚了，从那以后我们一直没有联系。我不知道这代表了什么?

对梦的解释是需要特殊的情景，首先要与做梦人在一起，静静地听对方诉说梦，梦里的细节，片断的过程，梦中场景的变化与相伴的情绪，醒来后的感受、联想、推测与对梦境的延伸。释梦者喜欢问，这个梦中情景是否引发你什么联想？其实，关注梦的本身还不如关注你为什么会对这个梦感兴趣，非要来找人做梦释。你渴望什么？担心什么？想求证什么？只有知道这些，一个释梦者才可能把梦中的启示与当事人的生活联系起来，释梦就变成一件很有价值的事情。不这样，释梦就仅仅是一种游戏，或释梦者的个人秀。你对梦的叙事没有细节，只是有这样一句意味深长的话："我在各种各样的场景里都梦见过。梦醒了，我总是很久都无法入睡。"然后，你用"阴差阳错"来解释了你们曾有的过去。你的构词用了"暗恋"，听人说"他喜欢我"，却又跳到"告诉他我们不可能"，那么，我无法分析你的梦境，却可以分析你的言语。我们用词造句的方式是经由我们的内心逻辑的，这些词句的后面隐含着大量的信息，言语的背后就是那个梦的真实。

梦是希望达成，那么在你的言语里面显然有一个未完成的情结，你们本身是可以相知相爱，但错过了。错过的东西总会让我们久久难忘。记得上医科大学，到省院去实习，认识了一个比我小五六岁的女孩。喜欢明黄的东西，衣着淡雅，素净，性格开朗活泼，笑起来天真

烂漫。我差不多第一眼就喜欢上她了，也许是不自信，胆怯，压抑着爱恋不敢表达。大学毕业后天南地北，却常常陷入苦思不能解脱。那时做梦经常回到大学时分，或多或少她总是在梦里……人们总是用自己熟悉的东西去理解别人，我也用自己的体验去猜：高中的你正处在青春后期的情爱成长中，这个同学是你第一个梦中情人，他曾带给你许多隐秘的快乐、高兴、烦恼与忧愁。人的第一次爱恋几乎都存在一种印刻作用，以后你喜欢的人或多或少会有相似性。可能发生过什么，让你停止对他的幻想，淡忘了他甚至恨过他。所以，当你听说他喜欢你很多年了，你才会产生一种强烈的冲动去重温青春期的情愫。你们一定是说破了，但你从他身上得到的现实感觉可能与你的白日梦中的暧昧激情有很大的区别。我猜那个时候，在理性上你已经不会选择他，但潜意识未完成的情结还是让你说了些什么，或者还想做些什么。然后，理性唤醒了你，才有那封拒绝的信。在很长一段时间里，你感觉你选择对了，但现在你有了一些遗憾，过去的情结就在梦中活化了，你和他做了似乎本应该做的事，不管是为了完成，还是为了在梦中继续，醒来后很久都无法入睡证明你内心充满复杂的情绪，你的梦是亲密的梦，提示你现在生活中缺少让你感动的激情。

其实，关注梦的本身还不如关注你为什么会对这个梦感兴趣，非要来找人做梦释。你渴望什么？担心什么？想求证什么？只有知道这些，一个释梦者才可能把梦中的启示与当事人的生活联系起来。

第98节：关于临界状态

关于临界状态

前两天，做了一个特别真实的梦。梦见和去世已久的祖母在一个陡峭的悬崖上攀岩，看不见底下是什么，千辛万苦爬上顶以后，周围广阔无边，有暖人的金色光芒，周围有人欢呼到天堂了，并且加速地向前飞奔。刚刚到顶的时候，身体有一种变轻盈的感觉，浑身从未有过的舒适感，不同于任何感觉！和周围的人交流不需要语言，发不出声音，但是别人可以明白你的心思，也就是说，用另一种方式进行交流，仅仅是思维上的。整个梦相当的真实，甚至于梦醒的时候，身体轻盈的感觉突然消失的感觉都尤其深刻。以前看过濒死体验的描述，感觉特别的接近，我想问一下心理学上有没有合理的解释呢?

对梦的解释很像是文学评论，各抒己见、各有千秋。“真实”的梦是什么意思呢，往往是指在清晨的梦，或者在中午小睡时的梦。大脑皮层没有完全抑制，似乎有某种意识在关注与跟随着梦的绵延，甚至参与梦的发展。一个令人欣喜与轻盈飞升的梦，笔者说“有暖人的金色光芒”，有躯体觉，温度觉，说明她的额颞叶与枕叶部分皮层处在半睡半醒中。这个梦在描述的时候是否受到笔者无意识的指引，我猜多少受了一些暗示。笔者说曾看过对濒死体验的描述，而她的梦的确像是一种大脑在缺氧状态下的意识状态，一种痛苦后的逐渐升华、解脱感，身体飘升，有逝去的亲人前来指引，充满神圣，气氛宁静、飘忽，心智似乎可以洞察一切，情绪愉悦舒爽，醒后印象深刻，这些都很像是一种濒死体验。当然，睡觉的时候因为姿势、打鼾引起呼吸窘迫，也会有轻度缺氧的现象，但能否引发濒死体验却很难说。

梦是内心的声音，心里有梦里才有。我们对梦的描述是值得分析的，因为梦往往是一些片断的、不连贯的东西，但我们试图回忆并描述它，受我们的逻辑思维影响和叙事的规律，我们会无意识地把不连贯的梦连贯起来，并赋予一些隐秘的意义，然后让清醒的自我再去破

解，寻找梦的启示。不过，另外的情况也可能诱发这种体验，睡眠期间轻度的煤气中毒，一氧化碳可以给中毒的人带来一种轻盈与欣快感，意识清晰，联想丰富，但不能动也不能说。一些特定的气体：汽油、煤油、乙烯、丙烯等类化工原料也会诱发如此感受。如果排除了这些可能性，也不是被阅读过的东西影响，那么这样的梦就是一种发生在睡眠中的高峰体验，比如笔者有一定的宗教情结，渴望到达神的超越感，梦作为一种重要的补偿，给予她一种类似“神迹、神启”的感受，坚定笔者向神之心。如果按照经典精神分析，这种体验可能是一种性欲望的达成，因为潜抑了大量的情欲不能释放，经由梦的途径来释放这些情绪。你会问为什么没有异性，有时感觉自己赤身裸体兴奋也会随之而来。何况当我们用理性来解释梦的时候，让我们害羞与不安的细节会被更加平常的事情掩盖。读读这段话：“刚刚到顶的时候，身体有一种变轻盈的感觉，浑身从未有过的舒适感。”这样的感受对你来说是否也有似曾相识的感觉呢?

梦是内心的声音，心里有梦里才有。

第99节：为什么我被幻想控制？

为什么我被幻想控制？

我今年27岁，神经过敏一样，总是不停地幻想。比如，晚上我在路上走着，听见后面有脚步声，我就会幻想他是抢劫的或者杀人犯什么的，然后马上加快脚步匆匆回家；到了家又怀疑家的某个角落里藏了偷东西未遂的犯人，有时神经兮兮的到家以后就大吼一声有人吗？发现很安静才放心地走进去。我想如果我不吼这一声也许也可以走进去，但是一定是用理智在克制自己，告诉自己没有的，没有的，不会有那么巧合的事，我不会那么倒霉的。这有可能是因为我看了报纸上的杀人新闻所造成。有时候见到喜欢的类型也会幻想，要是和他在一起怎么怎么的。感觉自己挺花痴的……还有在自己的屋子睡觉也有可怕的幻想，如果我的身体有什么地方是超出床铺的我就会幻想有一只手会从床底拉住我，力气很大的手，然后把我拉下去。想到那时我就会马上把身体缩回来。这可能是我看多了鬼片的原因吧，我也不太清楚，如果是这样的话，也不应该困扰我那么久啊。关于鬼片我爱看却不敢看，因为我看了以后晚上就特别害怕，特别多幻想，只要让我看见特别黑的地方我就会觉得那里会跳出一个鬼，或者隐藏了一个可怕的灵异东西，而且还特别真实，好像有个什么东西在脑子里控制自己不断幻想。我是怎么了？

其实，你谈到的恐惧体验就有跨文化的共性，几乎没有人敢说他没有体验过类似的心境。很多科幻片、恐怖片都得益于作者深陷这样的恐惧中，才写得出、拍得出如此精彩让人惊悚的名作、名剧来。你的信读不出在你身边还有另外人士的信息，你是单身居住吗？如果有那么多可怕的念头围绕你，那你的生活是否很平淡乏味呢。你谈到鬼，鬼是一种对人的恶的内心客体，在不同的文化里，鬼有自己的文化含意。中国的鬼，狐仙多半是善良的，而怪确实是邪恶的。哪怕最不信神信鬼的人，在走夜路、被惊吓时都会浮现鬼的印象，所以鬼是

人类的集体无意识。你说鬼会用有力的手把你拖下去，你没有说拖下去要做什么，这很值得分析。对一个27岁的女性，如果没有规律的情爱生活，那么内心变得有些歇斯底里是可以理解的。读你的东西，感觉你内心不仅害怕会发生什么，也在无意识渴望需要发生点什么。孤单的人是渴望外部世界发生点什么让人惊骇的事情让自己从内在孤寂的牢笼中逃离出来。恐惧是一种害怕，也是一种渴望，那么，我可以理解你在爱情中也是既爱又怕吗?

在哲学的境界里思考，孤寂感正是我们内心的鬼，我们害怕它，想永远逃离它，又怎样都逃离不了。所以我们小时候依附父母，哪怕他们伤害我们；少年时我们渴望友情，哪怕遭朋友们白眼；青春时我们追求恋人，宁肯对方资质平平，只要愿意伴随自己；成年期我们结婚，哪怕为那个男人让我们花容憔悴，只要晚间有他就行。人们为什么渴望权力，以为权力可以帮助我们战胜孤寂；人们为什么创造艺术追求知识，因为让我们感觉内在充实。但孤寂的感受像我们的影子，你总在自己最光明的时候，在不想看到它的时候看到它。

神经过敏也可能是对人的恐惧造成。对现在的世界来说，真正让人不安全的还是人自己。日本人把社交恐惧写成“恐人症”是有意义的。在你的恐惧中，总有一个人的影子，鬼也是一种类人。你言语下的隐喻是你怕被人关注，却似乎处处被人跟踪，心理学可以说是一种关系敏感。有时候，打开自己，接纳一两个知心的朋友，或谈一场激情的恋爱都会让自己摆脱这种自己吓自己的烦恼。想想也是，当我们对一些莫须有的东西恐惧时，我们渴望身边有一两个人，结果我们开始有了正常的人际关系。

在哲学的境界里思考，孤寂感正是我们内心的鬼，我们害怕它，想永远逃离它，又怎样都逃离不了。所以我们小时候依附父母，哪怕他们伤害我们；少年时我们渴望友情，哪怕遭朋友们白眼；青春时我们追求恋人，宁肯对方资质平平，只要愿意伴随自己。

第100节：我该相信鬼神的存在吗？(1)

我该相信鬼神的存在吗?

我一直相信鬼神的存在，从小就爱玩笔仙，总认为家里有鬼，常常会在独自一人时撞到鬼，他们都不相信，难道是我错了吗?

不相信没错，相信也没错。人在精神世界中的所有体验都是唯我的，没有逻辑，没有理性，也没有因果。尽管我们总是试图把我们丰富的内心世界纳入理性的范畴，但我们并不能完全做到。很多人在理性上排斥神鬼说，但夜深人静，一个人身处荒郊野地时仍旧会疑神疑鬼，这是一个很奇特的心理现象。理性的思维虽然可以掌控我们大部分清醒的意识，但在我们的下意识层，仍旧活跃着一些神秘、怪诞、离奇的预感和先兆。鬼、幽灵、神怪、灵魂的存在是一种原始文化意象，千百年来一直栖生在人的深层意识。你不停地玩碟仙、笔仙就活化了这样的意象，结果你心中有了，现实中你就感觉到有。

中国古话说“鬼由心生，疑心生暗鬼”就是这个道理。但是，神鬼是否存在还要看我们怎样理解存在。如果我们理解有两种存在，物质存在与文化存在。鬼神作为一种文化、意识、精神的存在，它是存在的；作为一种现实的存在，让人看得到、摸得着却不是每个人都可以的，理性只相信通约的存在，但感觉对存在有更多的不确定性。有个辩词说如果没有鬼神，哪来鬼神这个词，哪来鬼神文化，哪来信仰与崇拜，哪来人的禁忌和畏惧，哪来行善积德，哪来因果报应，哪来世间的安宁和善恶观，哪来机缘巧合，哪来姻缘天定，哪来天堂与地狱。如果你接受上述中任一项，或者你接受学习、崇仰谁的精神，也等于接受精神存在也是一种现实，还是间接地接受了鬼神的存在。人类文化中有许多现象都是以神鬼方式来存在的，比如孙悟空、圣诞老人、观世音菩萨……人们习惯接受他们为一种存在的现实。

第101节：我该相信鬼神的存在吗？(2)

在宗教的大爱理念中，认为人的灵魂是一体的，身体虽然具有很大的个体性，但生命能量、心智、灵魂却是以整体的方式存在着，他人受伤也是自我受伤。后现代对真实的定义已经有很大的不同，人们看到的存在受限于人类的心智能力，看到的真实也是一种“感觉”的真实，或者是被感觉建构的真实。真实存在于人们的言语中，这样想鬼神的存在也是真实。尽管如此，我还是建议你少玩一点笔仙之类，因为对此的痴迷会改变人的内心逻辑，变得远离现实，越来越不被大家理解。社会是建立在理性的规则下的，并非理性一定比感性好，而是理性的思维与行动比较有效，容易交流，也容易遵循，便于人类的交流与交往。在现实这个前提下，理性的感知要优先于你对鬼神的感知与认同，因为它能帮助你更好地适应当下的生活。

我还是建议你少玩一点笔仙之类，因为对此的痴迷会改变人的内心逻辑，变得远离现实，越来越不被大家理解。社会是建立在理性的规则下的，并非理性一定比感性好，而是理性的思维与行动比较有效，容易交流，也容易遵循。

第102节：心理学到底提供给我们的是什么？

心理学到底提供给我们的是什么？

我想成为一名心理咨询师，其中一个原因是解决自己的问题。我第一次接触心理学就因看了精神分析，我有一段时间患抑郁症，我看了一些精神分析，特别是阿德勒、霍尼的，越看我越受不了，我觉得自己精神上什么都不健康，与人交往出的错都因我不健康。难道精神分析就是这样的？如果学心理学依然让人不健康，那为何要向大众传播心理学？心理学到底提供给我们的是什么？

我也要算非常迷恋精神分析的那一群了。因为迷恋才会对它不满，渴望创造出一些东西来让它完美。我削弱精神分析中的理性、归因、决定、因果色彩，把人类学、社会学、历史学、哲学、宗教信仰、灵性、复杂的动态纳入精神分析，就是寻求精神分析这棵大树更加蓬勃长生。我讲课的时候很坦诚自己内心是分析性的。我会常常陷入一种困惑，就是试图用理性来解读感觉。感觉由于不是通约模型，却要经由通约的理解去解释，这的确很精神分析。精神分析的核心就是关注人的感觉，而最常做的训练就是感觉分析。对感觉的分析只能通过言语、通过事例、通过一些关系模型和分类来解读与理解。可惜人们却把注意力放在言语、事例、模型和分类上，把解释当做真理，忘掉了我们解释的目的，忘掉了精神分析的全部是要提升我们感觉的能力，而不是解释的能力。这是壳与核、法与道的关系。所有感觉都是不可描述的，道不可言传，感觉只能经由感觉去捕捉，捕捉到的感觉还是不知道来源是自己还是对方，抑或两人共有。在咨询环境中，所有的感觉都来自于共同创造，在我们修正自己的感觉时，来访者的感觉也在改变。

客观地说，没有精神分析就没有心理学，在弗洛伊德前，心理学一直沿用哲学的言语，弗洛伊德创立的精神分析言语系统让心理学完全与哲学剥离，成为一个自在的学问。不管你何门何派，只要讨论心

理学，你就不得不使用精神分析的言语系统。精神分析产生于科学主义盛行的维多利亚时期，所以在它的理论中内涵着归因论、决定论这样的物理学的线性思维逻辑是非常正常的。因为也只能如此精神分析才能生存下来。由于精神分析是归因的，问题取向也是当然。但讨论问题并不是导向问题的解决，而是导向对问题的感觉的松懈，感觉变了，问题也就不成其为问题。讨论问题的方式其实只是达成我们内心成长的工具或路径，不是目的。精神分析为了理论的系统，多少会发展一些刻板分类与模型化，不然就不成其为系统。面对来访者，咨询会以“当下关系”的特征，让自己灵动地发展出千变万化的策略来对应。

心理学给人带来的不是“心理健康”，而是一种不用依靠他人、不依靠环境、不依靠物质也能获得的自在之乐，对自己全然接纳，对外部世界全然接纳。有时候，心理学家们似乎更显得孤独或者怪僻，人们可能以为他不健康，但他却在生命自然呈现的状态中快乐并享受着生命。心理健康是什么？内心的接纳度，现实的适应度，人际关系的宽容度，再加上让自己快乐的能力，这就是我理解的心理健康。你读心理学的书，反倒更不接纳自己，那么最好就是不读这些书。不过，你也不能把自己的经验看成是人类普遍的经验。对感觉分析的书要用感觉去阅读，而不用固有的理性去理解。同样，宣传心理健康不是宣传心理知识，而是传播一种心态，以善意的、自在的方式完成自我生命的心态与豁达的生活观。

心理学给人带来的不是“心理健康”，而是一种不用依靠他人、不依靠环境、不依靠物质也能获得的自在之乐，对自己全然接纳，对外部世界全然接纳。

第103节：我为什么不幸福?

我为什么不幸福?

我时时体会到内在的空虚感、不安全感、挫败、爱的饥渴、缺少归属感等等。结婚10年，主要和丈夫沟通不畅。现在还要注意引导7岁的孩子，我看了很多教育孩子的书，现在孩子自信了，我却自卑了，因为得不到赞赏和更多的支持。我不知该怎么面对自己，害怕饮食失控，有时着急还会头疼，我真不愿意看到自己这样。

如果接受生命是一个人的旅程，那么一个人在旅途中，能照顾自己的是谁？当然是你自己。人们习惯认为婚姻是两个人的，如果我们深入想一想，婚姻还是一个人的婚姻。如果婚姻是一个人的，那么，人还会被挫败吗？还会没有归属感吗？婚姻当然是一个人的，因为人对婚姻的感觉全在于自己，另外那个人也许只是自我投射的“客体”，你触摸他，或被他触摸，所有的感觉还是自己的。对方的感觉永远是对方的，你不知道，却以为知道，这个知道只是把自己感觉的一部分投射给对方而已。你感觉他在响应你，与你做爱，耳鬓厮磨，但感觉是自己的。因为你不能确定他的感受，却能知道自己的。所有爱的感觉都是自己的，有时你会把一部分感觉投注给他，认定是他爱你。有时你不愿意，虽然他拥抱你，吻你，抚摸你，进入你的身体，你感觉不到爱。你甚至会想：“哦，这个坏蛋，做爱只是他的自慰而已（精神分析语）。”你知道的他，是你内心对他的印象，这还是你的感觉。

男人只是一个可以激发女人感觉的那个“物体”，反过来亦然。所以婚姻是一个人的体验，假定我们幸福，我们就在体验中搜寻幸福的感觉，结果我们感觉到幸福。如果婚姻是一个人的，那么情爱更是一个人的，你是你自己的情人。如果你不愿做自己的情人，谁会愿意或能够把你当做情人呢？爱自己的人浑身会充满爱的热力，这种散射的温暖让身边的男人不想要你都不行。因为男人更孤独，更需要温暖需要爱。因为爱自己而可爱，很多聪慧的女子深知此道。那么，你可以

把自己当情人来爱吗？一个美好的灵魂一定愿意栖生在健康、饱满、皮肤光洁、衣着柔软舒适的身体里，你会让自己去做芳香SPA、美容美体，花些钱关爱自己的身体吗？会交几个聪明可爱的朋友来抚慰自己的心情吗？会找个可心的、异性的朋友暧昧一下来维系自己的情欲体验吗？会读本好书，去世界游历来取悦自己的灵魂吗？如果你这样做，你的生活与生命就改善了。不仅如此，你的孩子会因为妈妈爱自己也学会把自己看得重要，你的先生会因为你身心饱满而依偎你，享受你身体心灵散发出来的芬芳气息。

让你不开心的人是自己，也只能是你自己。你的空虚感、不安全感、爱的饥渴、缺少归属感全在于你没有真心地喜欢自己，不想取悦自己。想等着别人来取悦你，这些东西你不想给自己，没有人能给你。像情人般地关爱自己，舍得为自己花钱花时间，孩子会自己长大，老公会自己照料自己，每个人都有自己的生命轨迹。交一些好朋友，培养一两个私人的嗜好，读点儿好书，让自己像花儿一样娇艳、芳香沁人。取悦自己的人，也取悦了你的家人与周遭的世界。

假定我们幸福，我们就在体验中搜寻幸福的感觉，结果我们感觉到幸福。爱自己的人浑身会充满爱的热力。因为爱自己而可爱，很多聪慧的女子深知此道。取悦自己的人，也取悦了你的家人与周遭的世界。

第104节：我为什么那么在意完美?

我为什么那么在意完美?

我喜欢追求完美，这样给自己带来很多压力，总觉得没有别人活得快乐。由于追求完美因此也在意别人的评价和看法，在人际相处中也比较累。

追不追求完美要看你的年龄，当一个生命还足够年轻的时候，完美主义是一种自我发展的动力。完美的过程实际上是与社会主流文化认同的过程，但并非是自我价值体现的过程，两者不能混同。在生命的早期阶段，人的自我是比较自由和自行其是的，文化把这样的行为称做不够完善和完美。所以，我们需要服从社会规则和遵从主流文化的价值取向，慢慢把我们的内心变得有序，或有规则可循。这个时候我们不得不放弃一点个性，放弃一点自我甚至自尊去随同、谦虚、无私、克己，去让别人喜欢。这时我们也只能依靠朋友、同事、亲人的赞许认同来验证自己是否完美到家。

心理学把关注别人的评价和看法看成是一种通过压抑自我来寻求融入他人的能力，所以没有什么不好！当人成长到一定的时候，精神丰满了，与社会的适应也日趋完善，知识和经验也让我们有了取之不尽的内在资源和动力，别人的评价看起来就不那么重要了。我们的自我意识又开始崛起，我们又开始重新审视自我，重视个性，重视自己与众不同。那个时候我们不再害怕与人的差异，我们故意保持一些差异来感觉自己重要。你的问题很可能是忘掉了完美的目的是对社会的适应，而非改变我们自我的价值取向。自我的实现需要靠发展自我意识，而不关注他人的看法，这是非常个人的领地。人必须在完美主义与个人主义两个极向中摇摆，越追求完美的人，内心越要保持一种个人主义才能获得身心发展的平衡。但你没有这个平衡，你把完美当成你的本质，而非工具，所以你烦恼！

心理学把关注别人的评价和看法看成是一种通过压抑自我来寻求融入他人的能力，所以没有什么不好！

第105节：为什么凡事我老往坏处想?

为什么凡事我老往坏处想?

最近两年我发现自己不能控制地会突然想到一些不幸的事情发生在自己或认识的人身上，比如坐飞机我会想飞机要出问题了怎么办?走在路上要是有人跟着我怎么办?出门没关好门怎么办?等等，每次这样想，我就会打自己的脸或者惩罚自己心里才会好受些。今年这样的症状越来越严重，我现在出门不敢坐飞机，心里会害怕很多事情，我不知道我到底怎么了?

人们说整个欧洲的文化来源于希腊的艺术，罗马的法律，日耳曼的思辨，基督教文化。高度思辨的人很讲究规则与秩序，一丝不苟，刻板，注重细节，你现在就像是德国人，对遵守规则有一种痴迷。一般有你这样问题的人都是思辨过多的人，一般人没有能力注意到自己是如何在思考的，但你能注意到你思维的流动，观念细微的变化与内在逻辑的运行，这种思辨能力只有资深的哲学家才具有。其实，谁坐飞机没担心过飞机出事?谁出门没担心过门没锁好?谁走夜路没担心过被人跟踪?差别在于一般人意识不到自己在做什么，意识到也觉得这样的担心是自然的，不用压抑也不用处理，时过境迁，自己很快就忘掉了。痴迷于思辨的人就不行，他会自动地推论这些感觉，它们的逻辑、合理性，会觉得这些担心是不必要的，应该加以排除。这样他就被卷入自己的思维中，思维的后面还有思维，结果深陷其中难以自拔。用自己的思维观察思维中的不协调是一种悖论情景。

总是莫名其妙担心这样担心那样的人就是内心感觉需要规则的人，并时时为自己建构规则的人。思维有这样的特点，你觉得它是问题，它就会自然而然地更像是一个问题，因为思维永远在自我求证。担心自己会担心的人，自然而然担心是增多的，因为在原有的担心上又叠加了另外的担心。对内心某观念的思维控制会激活这种观念，让它变得频繁和强烈，因而体验到焦虑、情绪失控也是很自然的事。有

的人会把这样的思维控制变为行为控制，会用行为的刻板或仪式化来象征性约束思维。打自己的脸，潜在意思就是阻止自己再这样担心，开始可能见效，后来就不灵，行为仪式会逐渐加重增多。这是从思维的强迫过渡到行为的强迫，直到被人看出或被医生诊断出强迫症。要想摆脱这种悖论情景，可以反过来喜欢这些担心，鼓励这些担心，并真心相信注重自己安全是一种美德！

总是莫名其妙担心这样担心那样的人就是内心感觉需要规则的人，并时时为自己建构规则的人。

我是不是有点变态?

5·12地震后我竟然有种想大声叫、大声歌唱的感觉，就是——爽极了！巴不得那边再多震几次！好像灾难对我来说，简直就是一件值得庆贺的事情！看大家都在捐钱，捐血，奉献爱心，而我……总是冷眼旁观，没有一点儿爱心。现在细想想之前的我，也是如此，尽管我在别人面前，是个老好人，什么事情只要找我，我都尽量帮忙。可……内心的我，竟是这样！连自己都唾弃自己！我是不是心理变态啊……

客观地说，刚从四川地震前线以及到海南陪伴地震孤儿回来的我，对你的言语有一种愤怒。在这个时候敢写下这样的文字的确有些冒犯神灵！我知道这个愤怒是我自己的，我也因为地震内心受伤！在成都面对两百多心理志愿者，我曾渴望用平和的心去安抚他们，结果也让他们情绪不平。国难面前，我们没有选择，必须旗帜鲜明地与国家、与人民站在一起，共患难，共命运。我也曾因为一个美丽的女老师反身去救孩子而失去生命难过，因为不愿接受这个现实，反过来责怪她不应该违背常识去救人。所谓“爱之深，责之切”是否就是这个道理呢！

你的言语让我感觉到一种隔离，这个隔离感虽然从我内心升起，但却是你的。心理医生是通过“反移情”去理解来访者，如果可以，那么，我产生这样的问题是囡囡你被谁伤害过，当你禁不住要痛苦的时

候，你用反向的力量去压抑自己，不让自己感觉到那种隐隐伤痛，以至于不惜用那些大不敬的言语。哦，我知道我这样只是在说自己，我不能接受有谁会对地震用这样的言辞，我合理化你其实也是在保护自己已经受伤的心。

感觉自己在人前人后不是一种人，这种分裂样的感受跟我们非此即彼的文化有关。心理学认为存在一个真我，其他的“我”只是一些假我。有一次在朱建军新书（《中国人的心态与文化》）推荐会上，我们大家谈到“拧巴”这个感受，我说，感觉“拧巴”其实是不承认我们说过做过的一些与环境相匹配的东西是受“真我”支配的。什么是真我？有没有真我这个存在呢？感觉到的我就应该是我的一部分，没有真与假，没有主体与客体，没有主人格与次人格，每一个我与每一时刻的我都是与环境互动的结果。人是宇宙的一部分，“我”也是对宇宙某一刻的投影。“真我”既存在亦不存在。所以，永远不要唾弃自己，错了就承认，这是珍惜自己！唾弃自己的人会被别人唾弃，珍爱自己，你也会珍爱自己的言行。

感觉自己在人前人后不是一种人，这种分裂样的感受跟我们非此即彼的文化有关。

第106节：我为什么管不住自己?

我为什么管不住自己?

我每天要吃很多的东西来满足自己，不吃就浑身难受，打不起精神，连工作也无法进行！可一旦食物进入体内，我就开始烦躁、犯懒！只有去吐，把食物吐得一点不剩才觉得很开心！我告诫自己不能总这样，但没有用，每天照镜子，担心自己会发胖，我再怎么减也觉得别人永远都比我瘦！每天都要吃很多减肥药，什么都试过了！每天吃果导片，已经快20片了。我更不会觉得自己是得了抑郁症，我有一份优越的工作，每天接触不同的人心情还算好！我就是不知道怎样才能控制自己?

我们应当学会善待自己的身体，身体是自我的一个重要部分，不喜欢自己身体或者不珍惜自己身体的人从心理层面分析就是不接纳自己。在八仙传说中说铁拐李原本是一个英俊潇洒的男人，因为他修炼成功，元神可以出窍出去神游。他对座下弟子说，师父修炼成功元神出去历游天境，这一年你们要好生看护师父的躯体，等我回来。由于仙境太美，铁拐李流连忘返，忘记了时间。过了一年，徒弟们以为师父不是神游，是真的死了，非常地伤心，于是烧掉了他的身体。铁拐李回来的时候，找不到自己的躯体，大惊失色，追着徒弟大喊："还我壳来！"最后只好栖身在一个被冻饿死的瘸子身体里。这就是风流倜傥的他最终是八仙中最丑的原因。你似乎也不那么善待自己的躯体，对躯壳的不满是心灵最痛苦的事。

有时候我们感觉很困扰，失去了快乐的心灵能力，最简捷的做法是让你的躯体高兴。当你善待自己身体的时候，身体的舒服会让你的心灵平静。我喜欢呼吁女人们要把自己的身体当做最好的情人，男人把我们当情人，我们把身体当情人。这样我们就可以把控自己的心情。爱身体也就是爱自己！你的讲述让我想到你似乎处在一种儿童早期性欲的滞留中。有的小孩子的快感是通过口欲或排泄欲（肛欲）来

实现的，更多关注吃和拉正是这种儿童性欲的再现。你是有份很好的工作，但你不能或没有与人的性欲和激情。事实上，当你滞留在儿童性欲中也就没有能量来探索和体验成熟的情爱。

是否要猜测你的爱情很苍白甚至空白，是否要推论你早年未能在与父母的关系中体验到亲密与依恋呢？解决的办法是学习爱抚自己的身体，并在抚慰中体验快感，让你的性欲发展到青春期，然后找一个人好好谈恋爱，把性欲推到性器期。儿童性欲中对依恋对象既依恋又排斥，那么你要注意了，爱一个人就珍惜他，把握着当下的喜欢。如果你像孩子爱玩具那样爱男人，就会遭受创伤。玩具你可以不喜欢，但它永远是想要就能随手拿到，它属于你。而真正的爱情与爱人，不是玩具，你渴望“想吃就吃，想拉就拉”的结果只能是搞砸自己的身体。用成熟的爱去替代与你用身体所做的幼稚性欲以帮助你克服“饮食障碍”。

我们应当学会善待自己的身体，身体是自我的一个重要部分，不喜欢自己身体或者不珍惜自己的身体的人从心理层面分析就是不接纳自己。当你善待自己身体的时候，身体的舒服会让你的心灵平静。女人们要把自己的身体当做最好的情人。

第107节：我到底算哪里人？

我到底算哪里人？

当有人问我这个问题时，我真的很困惑。因为我出生在河北，户口在江苏，在上海长大，读书在天津，工作又在北京。感觉自己像浮萍一样，找不到根。

不知道自己是谁，不知道自己从哪里来，或要到哪里去？是人自我认知的哲学境界。如果一定要找到些凭据，那么从起源定义，你出生河北要算是河北人；从血缘定义，你父母是哪里人你就是哪里人；从地域定义，你住哪儿就是哪里人；从心理定义，你喜欢哪儿你就是哪里人；从哲学定义，哪儿与你是两个范畴，你是你，哪儿是哪儿，挨不着。定义只是一种识别的框架，它的功能在于交流，除此之外什么都不是。如果你不能觉察到这一点，那么假设有一天你不幸像《荒岛余生》里的汤姆·汉克斯孤独地漂流在孤岛上，那时你会顿悟人的身份、角色、意义、价值是社会与关系给予我们的，不是我们自身拥有的本质。

人们常有一种找不到根的感觉，也许这种没有归属的感觉来源于人类在宇宙中的孤独，人类从哪里来，要到哪里去？是潜藏在人类意识深处的一种战栗。不过，对生命浮萍般的感觉也许是一种至高的存在感，生命是流动的，它在特定的时间空间交会点上呈现着它的形态，也在特定的社会人际关系中得到意义。当然，小时候跟随父母转战南北的孩子，由于心中没有一个固定的家，你内心对地域没有一种胶着的情感，冷不丁问你是哪里人，有时的确会如此游移。我是四川人，但我在北京工作的时间已经远超过故乡的时间。在北京，我感觉自己是四川人，在老家，我又觉得不属于那里，自己是北京人。

最近流行一种说法“世界人”，过去只有联合国的工作人员有此特权，而现在很多人士也崇尚地球是我们共有的家。做世界人常常具有下面的条件：一、有一个可以在任何地方谋生的技术，如网络创作、

IT、编程、金融投资、教师、艺术家、心理学家等。二、会几门粗浅的外语，不过英文要比较好。三、有多元文化的兴趣，不固守刻板的本土文化观念与生活模型，并且没有房产、不动产、孩子需要照看和打理。四、在国际银行有一小笔存款，帮助自己获得签证，够支付临时住所和长约半年的生活开支，并拥有一本国际驾照。对你来说，漂泊的成长生活给你带来了一种心理能力，就是快速地适应不同的环境。也许有一天，你会愿意成为在世界上漂泊不定的人。

人们常有一种找不到根的感觉，也许这种没有归属的感觉来源于人类在宇宙中的孤独。

第108节：为什么我老把自己抬得很高?

为什么我老把自己抬得很高?

把自己弄得心气高是从上中学开始的。把自己看得很高，一副清高的姿态，瞧不起人。其实内心最痛苦的是自己，我并没什么资本，其实也是受优越感特强的女孩的影响，自己也要和人攀比竞争。结果是从内心远离了愿意真正帮助我的好心人，瞧不起人家，巴结那些并不真心对我好而暗地攀比的人。现在长大了身边没有贴心人，真的很痛苦，而且做事无法专注，不能钻研，还嫉妒德才兼备的人，其实这些人都是曾经愿意和我走近愿意帮我的人。到了谈婚论嫁的年龄找男朋友都充满功利，就想找个体面的男孩，带在身边提高自己的身价。可想而知我这么个人哪里会找到真爱，我内心总被与人攀比、较劲折磨着。我很想有好朋友知心人，并能踏实做事做个在工作中有能力的人。请专家指点我怎么修炼自己使自己心气别太高。

我真的不知道一个人可以不喜欢自己到如此的情景，好像你说的不是自己，而是一个让你很讨厌的人。过去我们比较骄傲，年轻气盛吗？现在我们不那么年轻了，气也不那么盛了，不等于过去错了，也不等于今天的想法都对。生命总在每一个时刻呈现它最美好最自然的样子，年轻就是最大的资本。年轻的时候为什么不可以有点儿孤傲劲，有点目中无人？或者有点怀才不遇的感叹，指点江山的豪情，不然为什么叫年轻人！如果一个人从没有体验过这些，我会怀疑他是否真的年轻过。谦虚是一种美德，那是为人处世中的一种礼节，谦虚的含义是忍让，以礼待人，不恃才傲物，不等于我们内心真要对人打躬作揖。但凡有用之材，年轻的时候必定狂妄，“天生我材必有用”，“天将降大任于斯人也……”，“无知者无畏”，说的就是这种境界，正因为无畏，我们才能磨砺自己的精神。中国传统文化是一种老人的文化，或者权力与等级的文化。尊卑有序，上下有别，年轻时的谦卑是为了成年后的顺从。顺从的文化是一种因循守旧的文化，未来中国要成为

世界之林的强者，重视年轻人，以年轻人的意志来结构主流的社会意识，鼓励年轻人自由、创意、骄傲是必由之路。

希望有知心朋友的人，首先要把自己做朋友，不然，从哪儿可以得到知心的感觉呢？你的问题并不出自你在人际关系中怎样，而出在你的解释系统上："心气高，瞧不起人、攀比、功利、巴结……"如果你不滥用这样的词语内心就要和谐很多。其实，人不可能对过去发生的事作中肯的评价，原因是年龄不同了，人际情景也不同了，心态也两样。正如孔子说："三十而立，四十不惑，五十知天命"，不能到了"六十耳顺"的时候，感觉三十、四十、五十的自己都错了。佛家说"活在当下"，指生命的每一个瞬间都是以"当下"来体现，过去的你不等于现在，现在的你也不构成未来。因果的逻辑在灵动成长的生命面前是不成立的。过去的你矜持、较劲，现在的你平和、现实都是对的，都是自我在"当下"中的选择，不能厚此薄彼。对生命过程全然接纳，这是一种对自己的珍视，一种超然，如果真能做到这一点，没有人会不接纳你、喜欢你。如果你不接纳自己，就会感觉别人也不接纳你，相由心生就是这个道理。真心对自己好，愿意帮助你的人是你自己，也只有你自己。不要陷于理性的自我批判中，造成人生痛苦的根源不是我们遵循了感觉，而是我们过多地屈从于理性。

希望有知心朋友的人，首先要把自己做朋友，不然，从哪儿可以得到知心的感觉呢？对生命过程全然接纳，这是一种对自己的珍视，一种超然。

第109节：一穷二白的我还有理由活下去吗?

一穷二白的我还有理由活下去吗?

没有高学历、没有积蓄、没有爱情、没有青春、没有美貌……总之，别人有的我全没有，日复一日挨日子的生活让我烦透了。我想活得充满激情，我想活得日新月异，能不能帮我想一个理由?

活着的理由总是自己给自己找到的。快乐、爱、激情和幸福感都应该存在于你的内心，再从你的内心世界发射出来，通过你身边的人和事反馈于你，让你产生美好的感觉。正如你看得到五彩缤纷的世界是因为你的眼睛拥有良好的视力。你可能不算一个幸运者，你拥有的让你骄傲的东西似乎不多，但你最大的不幸是失去了对自我的愉悦。

在哲学的意义上，“有”和“没有”是同时存在的，“有”意味着你很快会失去，“没有”意味着你会很快得到或会有更好的补偿。著名的禅师苏菲讲了一个故事：他去旅行，到一个客店住宿。店老板对苏菲说：“我有两个妻子，一个很美，一个很丑，但我喜欢的却是那个丑的。”苏菲问：“这是什么原因呢？”店老板说：“那个美的老婆太在意她的美丽，这使她变得很丑；而另一个意识到自己的不足，行为举止和内心都显得很美。”当意识到自己美丽的时候你可能就失去了它；当你意识到自己不美丽的时候，也许你正在获得它。

自然界的确存在着这种物极必反的规律。“什么都没有”是一种很高的境界，一种混沌，一种改天换地、万物新生的状态。所以，请你把“没有高学历、没有积蓄、没有爱情、没有青春、没有美貌……”用很大的字写下来，放在家中显眼的位置，意识到自己先天和后天的不足，这会是你变得有学历、有储蓄、有爱情、有青春和美丽的保证，也是让你的生活日新月异的最好的内心动力。

在哲学的意义上，“有”和“没有”是同时存在的，“有”意味着你很快会失去，“没有”意味着你会很快得到或会有更好的补偿。

会说不会做，怎样改掉坏习惯?

怎么样才能改变我这个坏习惯呢？总是好好计划好了明天要怎么样，一副宏图大志的样子，但到了真的要实行起来的时候又感觉有心无力，什么都不想做。我这样子是在逃避吗？我真的很讨厌这样的自己。

记得有句古话说："明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。"对于一个总是盘算着明天的人是不可能有什么计划的。人的生命在哪儿，不在过去，过去了的一切已经不再是你，原因是你现在与过去不同。人的生命也不在未来，因为未来的你并不存在，真正到了未来，那个未来的你也与现在的你不是一个你。我们习惯认为过去决定现在，现在决定未来，那只是一种建构在不同的时空发展律上的感知，其实，仔细想想人可以每时每刻都完全不同。

对明天过度关注的人其实是在逃避现在，而生命只能在现在，生活在明天那就是逃避活生生的当下活着的感觉。人如果不活在当下，还能活在哪儿呢！正确的做法是只要天色还不算晚，想明天做的事从现在就做起来。明天有明天的你，也有明天那个你要体验和品尝的酸甜苦辣的滋味。

当然，做计划是理性或计划经济下的产物，前提是以为一切都是可以预定的。其实人不可能对未来作预定或预设，因为还有一些超越人可以理解的力量在影响着生活的变化。所有必然都是偶然性的产物。如果真要对明天做计划，就要给许多明天会发生的偶然性或者不确定性留下巨大空间，做一个可以轻轻松松就完成的计划，这样，明天的计划才会真正成为今天的安慰！

对明天过度关注的人其实是在逃避现在，而生命只能在现在，生活在明天那就是逃避活生生的当下活着的感觉。人如果不活在当下，还能活在哪儿呢！

爱情有一个心理构成，生命都来自一个身体——母亲。与母亲分离的时候，我们品尝着恐惧、孤独、不完整和不安全感，于是我们努力发展一种依恋来消除被隔离的感觉。情爱唤醒了婴儿时代那种沉迷

于与人共生的感受，爱人的怀抱让我们回到原初母亲的身体，因此感觉到完整、温馨、安全、有价值感。灵魂是孤独的，被对方拥有才是爱情神秘的真谛。我们如何守护爱情呢？如何在爱情的探险中去获得心灵成长呢？知道了获得至真至情的爱是生命到达完满的唯一途径，那么，所有爱情在当下产生的痛苦都是人生中美妙的体验。